બાલોપચાર.

લેખક અને પ્રકાશક

રણછોડ મગન હરસુખરામ.

બાલોપચાર.

લેખક અને પ્રકાશક

સૌ. રાવળ પ્રસન્ન દલસુખરામ.

(શા. છ. વિ. રાવળનાં પત્ની.)

હેડમિસ્ટ્રેસ લેડી રે ગર્લસ્કુલ.

લૂણાવાડા.

આવૃત્તિ ૧ લી — પ્રત ૧૦૦૦

સંવત્ ૧૯૭૬.

કીંમત ચાર આના.

જ્ઞાનમન્દિર પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં શંકરરાય અમૃતરાયે
છાપ્યું; રાયપુર, વાઘેશ્વરીની પોળ—અમદાવાદ.

અર્પણ પત્રિકા.

પરમકૃપાળુ માનવંતાં, શ્રીમતી અ. સૌ. શેઠાણી
પ્રેમકુંવર બાઇ, તે સુપ્રસિદ્ધ શેઠજી સાહેબ
સાક્ષર શ્રી પુરુષોત્તમ વિશ્રામ માવજી
જે. પી. નાં ધર્મપત્ની.

મુંબઈ.

આપની સતત્ વિદ્યા ઉપર અભિરુચિ, અતિ દયાળુ ને કોમળ સ્વભાવ, સ્વધર્મ ઉપર અવિચળ, અડગ, ને પૂર્ણ શ્રદ્ધા, તેમ મ્હારી ઉપરનો આપનો ઘણી લાંબી મુદ્દતનો પ્રેમભાવ જોઇ, આ ન્હાનકડું આ અને બાળોપયોગી પુસ્તક આપને અર્પણ કરૂં છું.

આપની હંમેશની

રાવળ પ્રસન્ન દલસુખરામ.

અનુક્રમણિકા.

પ્રસ્તાવના.

ઇશ્વરે માણુસ સરજ્યાં, ત્હેની સાથે ત્હેમના રોગની ઉત્પત્તિ પણ થઇ, અને તે સાથે તેના ઉપચારો પણ તેણે સરજ્યા. પણ રોગની ઉત્પત્તિ એ દરેક માણુસની પોતાની જાતની અજ્ઞાનતાનું પરિણામ છે. તે જો દૂર થાય તો બનતા સુધી કોઇ પણ વખત રોગથી પીડાવાનો પ્રસંગ આવે નહિ. જે ઉપાયો અન્ય દેશના લોકોએ કરી જોયા, અને તેથી ત્યાંના લોકની મરણની સંખ્યા ઓછી થઇ તે ઉપાયો આપણા દેશના લોક કરે તો અહિં પણ મરણનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું આવે, એ દેખીતું છે. આ પ્રમાણે આરોગ્યવિદ્યાનું જ્ઞાન દરેક માણુસને ઘણું ઉપયોગી છે, અને તે અચુક ફાયદો કર્યા વિના રહેતુંજ નથી. તેમ છતાં તે જ્ઞાન મેળવવાની તેમ મેળવ્યા પછી તે પ્રમાણે વર્તવાની ઘણાક માણુસો જોઇએ તેટલી કાળજી રાખતાં નથી, અને તેથી નાહક રોગના દુઃખે પીડાઇ, ત્હેનો દોષ દૈવને માથે, કે આકાશના ચળકતા ગ્રહોને માથે મૂકે છે, પણ તેમને ખબર નથી, કે દૈવ એ શબ્દનો અર્થ કે

ભાવાર્થ કંઇજ નથી. તેમ ખગોળના ગ્રહો એવા નઠારા નથી, કે વગર કારણે પૃથ્વી ઉપરના માણસોને વગર ગુન્હે પીડા કરે! હિમાલય કે વિન્ધ્યાચળ પર્વત નજીક છતાં કોઇને પીડા કરતા નથી, તો હજારો મૈલપર રહી સૂર્યની આસપાસ ફરનારા આ ગૃહો આપણને કેવી રીતે નડે, તે કાંઇ સમજાતું નથી. ખરેખર, હરેક માણસના રોગનું કારણ, તેની પોતાનીજ અજ્ઞાનતા હોય છે. તે જો છોડી દે, અને સાચવીને ચાલે, તો પછી ત્હેને રોગના પંજામાં સપડાવાનો વખતજ આવે નહિ. આપણે જાણી જોઇને, કે અજાણતાં દાળમાં વધારે મરચું નાખી, તીખી તમતમતી કરીએ, ને પછી ન ખવાયાથી દૈવને માથે દોષ નાખીએ, તે શું ખરૂં કહેવાય? કોઇ મૂર્ખ રસોઇયો, દૂધપાકમાં મીઠું નાખી, દૂધ ફાટી ગયાનો દોષ શનિ કે રાહુના ગ્રહ ઉપર મૂકે તે શું વાજબી ગણાય? ઇશ્વરે આપેલી ગતિમાં અહર્નિશ વગર વિશ્રાંતિએ ફરનારા ગૃહોએ આ દૂધપાક બગાડયો, કે મૂર્ખ રસોઇઆએ બગાડયો, ત્હેનો વિચાર કરી જોવો જોઇએ. આજ પ્રમાણે પેટમાં મળ વિકાર થયાથી તાવ આવે, તો તે આઠમા સ્થાનમાં પડેલા કેતુએ આણ્યો, કે

પોતાની શરીર પ્રકૃતિ તપાસી રેચ (જુલાબ) નહિ લેનારા માણુસે આણ્યો ? ખરૂં ખોટું પારખવાની શક્તિ પ્રભુએ દરેક મનુષ્યમાં મૂકી છે, તો ત્હેનો ઉપયોગ કરી, કાર્યનું કારણ તપાસી જોયા પછી તેનું દોષપાત્ર કોણ છે તે જોવું જોઇએ. પણ જુએ છે કોણ ? નશીબને માથે બધું નાખી દીધું એટલે બસ, છૂટયાઃ પણ આમ નશીબને ખરૂં માનનારા માણસો, કાંઈ કેવળ મૂર્ખ હોતા નથી. તેઓ બજા-રમાં એક પૈસાનું ભીંડાનું શાક લેવા જતાં દરેક ભીંડા તપાસી તપાસીને જુએ છે, કે તે સડેલો તો નથી ! તેઓ એક પૈસાની દોરાની દડી લેવા જતાં તેના દોરા કાચા છે કે પાકા, તે બરોબર તપાસ્યા પછીથીજ તે ખરીદે છે. તેઓ આવા ક્ષુલ્લક કાર્ય માટે લાંબો વિચાર, ને પાકી તપાસણી કર્યા વિના રહેતાજ નથી. નશીબમાં હશે તો સારા ભીંડા, કે પાકા દોરાની દડી મળશે એમ સમજી તેઓ લેઈ આવતા નથી. ત્યારે એ નક્કી છે, કે જેમાં તેમનું કાંઈ ચાલતું નથી, ને તેથી નિષ્ફળ થાય છે, ત્યારે જ ખાલી મન મનાવવા માટે નશીબનો દોષ કાઢે છે, ને તેમ કરી મન વાળે છે. નશીબને માનના-રાને કહીએ કે, રાતે બારણાં વાસી સાંકળ ન દેતાં,

ઉઘાડાં મૂકીને સુઈ રહેજો ! નશીબમાં હશે તો તમારી મીલ્કતને કોઈ પણ લેઈ લેનાર નથી. પણ તેમ કરવા તેઓ ચોક્ખી ના પાડશે. જેલનો જમાદાર જેલના દરવાજાને તાળું મારી, પહેરાવાળાને સખ્ત તાકીદ કરીને ઘેર ખાવા જાય છે, નશીબ પ્રમાણે દરેક કેદીને સજા થયેલી છે માટે તે બારણું ઉઘાડું મૂકતાં કેદીઓ નહિ નાસી જાય, તેમ કદી પણ માનતો નથી ! દીવાના માટીના કોડીયામાં દીવેલ ને દીવેટ છતાં બારી ઉઘાડી મૂકીએ તો દીવો ઘેર (ઓલવાઇ) જાય છે. પણ જો બારી ઉઘાડીએ નહિ તો આખી રાત બળી, વખતે બીજા દિવસની રાત માટે દીવેલ કંઇક બચેલું જણાય છે. આજ પ્રમાણે હરેક માણસે પોતાની શરીર પ્રકૃતિ માટે બનતી કાળજી રાખી, રોગ ન થાય તેના માટે બનતા ઉપાયો કરવા જોઇયે. તેમ છતાં કોઇ વાર રોગ થાય તો તેના માટે કંઈક પણ ઉપચાર કરવાજ જોઇયે. મહાત્મા તુલસીદાસજીએ પોતાના પ્રખ્યાત રામાયણમાં કહ્યું છે કે–दुःख मटे कुच औषद खाया. માટે દરદની વખતે કોઈ અનુભવી વૈદ, હકીમ, કે ડૉકટરને પોતાના દરદની હકીકત કહી તે જે દવા આપે, અથવા જે દવા કરવાનું કહે તે કરવી જોઇએ.

મ્હોટી ઉમરનાં માણસ પોતાને ક્યાં દરદ થાય છે તે કહી શકે છે, એટલું જ નહિ, પણ તે કેવી રીતનું થાય છે તે પણ ખુલાસાવાર જણાવી શકે છે. કદાપિ તેમનાથી બોલી શકાતું ન હોય તો તેઓમાં ઇસારતથી સમજાવવા જેટલી શક્તિ હોય છે, અથવા તો જેઓ ભણેલાં હોય છે, તેઓ સ્લેટ, કે કાગળ ઉપર લખીને બતાવી શકે છે. અને તે ઉપરથી વૈદ, કે ડૉક્ટર તેમની દવા કરી શકે છે. તે કરેલી દવાથી ફાયદો ન થતો હોય તો તે પ્રમાણે કહેવાથી કે જણાવ્યાથી વૈદ કે ડૉક્ટર બીજી દવા બદલી શકે છે, ને આખરે તેઓ રોગથી મુક્ત થઇ પોતાની ગુમાવેલી તંદુરસ્તી પાછી મેળવવા ભાગ્યશાળી થાય છે.

પણ ગરીબ બિચારૂં અવાચક બાળક તે પ્રમાણે કહી શકતું નથી. નથી ત્હેનામાં બોલવાની, કે લખી બતાવવાની શકિત, કે નથી ઇસારતથી સમજાવવા જેટલી બુદ્ધિ, તેથી તેવાં બાળકો રોગથી પીડાઇ કેટલીક વખત અકાળે મરણને વશ થાય છે.

કેટલીકવાર આવા બાળકોને પેટમાં દુ:ખ થતું હોય તો તેમની અજ્ઞાન માતા, પેટને બદલે માથાની દવા કરવા મંડી જાય છે, પેઢુમાં દુખતું હોય તો

પોતાની અક્કલ પ્રમાણે અનુમાન કરી, પગે દવા ચોપડતી હોય છે. જો માતા, આવાં છોકરાંના રોગની કંઇક માહિતી ધરાવતી હોય છે, તો કેટલીક વાર તેમનાં કરેલાં અનુમાન ખરાં પડી, દવાથી આરામ થઇ શકે છે, ને તેથી વધારે માહિતી મેળવી જાતિ અનુભવનો પોતાનાં બાળકો સિવાય બીજી સ્ત્રીનાં બાળકોને પણ લાભ આપી શકે છે. આવી અનુભવી સ્ત્રીઓ પાસે બીજી કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાનાં રોગી બાળકને લેઇ જાય છે, ને તેમના કહ્યા પ્રમાણે દવા કરે છે.

પણ બધી માતાઓ કાંઇ એટલું જ્ઞાન, કે અનુભવ ધરાવતી નથી, અને તેજ કારણથી સેકડો બાળક, બચપણમાંથી જ વ્યાધિગ્રસ્ત થઇ અકાળે મૃત્યુવશ થાય છે. ગુલાબની ખીલતી કળીઓ પુરેપુરી ઉઘડી, માળીને તેનો લાભ આપ્યા વિના એમને એમ ખરી પડે છે.

આથી તેવી બહેનોને કંઇક પણ ઉપયોગી થાય, એવા હેતુથી આ ન્હાનુ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે, ને ત્હેમાં બનતા સુધી એવી દવાઓ દાખલ કરેલી છે, કે તે ગાંધીની દુકાનેથી કે ગામની સીમ પાસેના ખેતરો, કે જંગલમાંથી ઝટ મળી શકે.

આ દવાઓનો ઘણો ખરો લખેલો ભાગ લુણાવાડાના વૈદ્ય સબુરભાઇ મનોરભાઇ પાસેથી મળેલો છે. આ ભાઇએ કે. રા. સા. ભોગીલાલ પ્રાણવલ્લવદાસ તથા રા. બા. હરગોવિંદદાસ દ્વારકાદાસ કાંટાવાળા પાસે ઘણી મુદ્દત સુધી નોકરી કરતાં કરતાં વડોદરામાં કેટલાંક વરસ સુધી વૈદકનો ધંધો પણ કર્યો હતો, એટલે પુસ્તકમાંની ઘણીક દવાઓ તેમની જાત માહિતીની છે, એમ કહેવાને હરકત નથી.

તે વિના બીજી કેટલીક દવાઓ બીજાં કેટલાંક લખેલાં તેમ છાપેલાં પુસ્તકોમાંથી લીધી છે. (છાપેલાં પુસ્તકોમાંથી ઘણી જુજ લેવામાં આવી છે.) પુસ્તક પુરેપુરૂં લખાઇ રહ્યા પછી ર્‌હેને લૂણાવાડાના વૈદ્ય છોટાલાલ બાળકૃષ્ણને બતાવવામાં આવેલું, ને તેમણે વાંચી જોઇ કેટલેાક સુધારો વધારો કરવા માટે કેટલીક સૂચનાઓ આપેલી, તે પ્રમાણે કરવામાં આવ્યું છે. મતલબ કે આ આખું પુસ્તક બનતી સંભાળ રાખીને લખવામાં આવ્યું છે. તેમ તેમાંની કેટલીક દવાઓ જાત માહિતીની એટલે મારાં પોતાનાં બાળકોને કરી જોયેલી પણ દાખલ કરી છે.

દરેક માણસના શરીરની આંતર વ્યવસ્થા એક સરખી હોતી નથી, તેની સાથે બધાં બાળકોની ઉમર,

શક્તિ, અને બીજી બાબતો પણ એક સરખી મળતી આવતી નથી, તેથી કેટલીક જગોએ બાળકોની દવાઓનું માપ આપવામાં આવ્યું નથી, તેથી મ્હારી બુદ્ધિવાન બહેનો પોતાની અક્કલનો ઉપયોગ કરશે એવી આશા છે.

તેમણે જાણવું જોઇએ, કે રોગ પારખવાનું કામ ઘણું અગત્યનું છે, તેની સાથે ઘણું નાજુક પણ છે. એટલે હરકોઇ ઉપાય કરતાં ઘણો લાંબો વિચાર કરવાની ખાસ જરૂર છે

છેવટે મ્હારી જગત નિયંતા મહા પ્રભુને એટલી નમ્ર પ્રાર્થના છે, કે આ પુસ્તકમાં આપેલી દવાઓથી નિર્દોષ ને રમાડવા જેવાં સુન્દર બાળકોને લાભ થાઓ.

બહેનોને કેટલીક અગત્યની સૂચના.

૧ બહેનો, બાળકના મંદવાડમાં ગભરાઇ ન જતાં ધીરજ રાખજો, કેમકે ગભરાટમાં બનતા ઉપચાર થઇ શકતા નથી, તેમ વિશેષ ચિંતા રાખી ઓછું ખાવાથી બાળક માટે પુરતું ધાવણ આવતું નથી, તેથી તે માંદુ બાળક વધારે ભૂખે મરે છે. તેથી શાન્ત ચિત્ત રાખી બનતા ઉપાયો કરી જોજો.

૨ બાળકના શરીરને (ગ્રીષ્મ ઋતુ સિવાય) બનતાં સુધી ગરમ કપડાંથી હુંફાળુ રાખજો, તેમ તેમના માટે કપડાં શીવડાવવામાં કંજુસાઇ કરશો નહિ, તેમ તંગ કપડાં પસંદ કરશો નહિ.

૩ વારંવાર ધવડાવ ધવડાવ કરવાથી બાળકનું ધાવણુ ઉલટી થઇ નીકળી જાય છે, તેમ તેમના નાજુક અન્નાશયને બીલકુલ વિશામો મળતો નથી. રડવાનું કારણુ કાંઇ હમેશાં ભૂખ્યું થયું હોય તેમ હોતું નથી. ઘણીકવાર તે કાંઇક દરદથી પીડાતું પણુ હોય છે, ને તેથી જ રડે છે. તમે તેની દવા ન કરો, ને ધવડાવ ધવડાવ કરો, તેથી કંઇ દરદની શાન્તિ થાય નહિ.

૪ બાળકને અફીણુ કે આગરૂની ગોળીઓ ખવડાવવાની માઠી ટેવ પાડશો નહિ. તેવી નીશાની

વસ્તુઓથી જો કે તે તરત થોડીવાર સુધી રમશે ખરૂં, પણ પરિણામે તેની તંદુરસ્તીનો બીગાડ થશે. તેમ કોઈવાર વધારે અફીણ ખવરાવ્યાથી ઘણું માઠું પરિણામ આવશે.[૧]

૫ ઉંઘતી વખતે બાળકના મોંમાં ધાવની દીંટડી ઘાલીને ધવડાવતાં ધવડાવતાં ઊંઘી જશો નહિ. કેમકે થાંન ઘણાં મ્હોટાં હશે તો તેથી કોઇકવાર બાળકનો શ્વાસ રૂંધાઇ જઇ વખતે મરણ પામશે.

૬ બાળકના મ્હોં આગળ કાલુ કાલુ બોલી રમાડશો કે લાડ કરશો નહિ, કેમકે બાળક જેવું સાંભળે છે તેવું બોલતાં શીખે છે, માટે રમાડતી વખતે શુદ્ધ ઉચ્ચારથી બોલો, કે જેથી ભવિષ્યમાં ત્હેની ભાષા બગડે નહિ.

---

૧ વડોદરામાં જવ કાજળીને દહાડે જાગરણ કરવાના ઉત્સાહમાં એક બહેને પોતાનું બાળક ઘેર રડે નહિ, ને નિરાંતે ઉંઘે, તે હેતુથી રોજ કરતાં બમણું અફીણ ખવડાવ્યાથી તે બાળક મરી ગયું હતું; તેમ એક ગામમાં પાટીદારની દીકરીએ પોતાના બે વરસના દીકરાને અફીણ ખવડાવી, દાબલી તેની પાસે રહેવા દીધાથી, બાળકે તે ઉઘાડી, અફીણનો કાંકરો ખાઇ જવાથી તે મરણ પામ્યો હતો. મોંતે મરનારને મા, કોઇક દહાડો વિસારે ખરી, પણ આમ કમોતે મરનારનો શોક ને પશ્ચાતાપ તો જીવતાં સુધી રહે છે.

૭ તમારૂં બાળક છ સાત મહિનાનું થાય કે, એ શીતળા કઢાવજો; મ્હોટું થયા પછી ટંકાવશો તો ચેળ થઇ આવ્યાથી ફોલ્લા ખંજોળી નાખશે, ને તેમ કરતાં બીજી જગોએ ચેપ લાગી બીજા ઠેકાણે ફોલ્લા થઇ આવશે, તેમ એ ટંકાવેલા ફોલ્લા ભેગા થઈ વહેલું રૂઝાશે નહિ, ને વખતે તે ઠેકાણે મ્હોટું ઘારૂં પડી જઇ, હાથ તૂટી પડશે.[1]

૮ બાળકને રમાડતી વખતે (તે ઊભું રાખવા જેવું થયું હોય તો) જરા જરા ઉભું રાખવાની ટેવ પાડો. હંમેશા ચતુ સુવાડી મૂક્વાથી ત્હેની નસો ગંઠાઇ જવાનો સંભવ છે.

૯ ત્હેને આખી રાત તમારા પાસામાં સુવાડી રાખવાની ટેવ પાડશો નહિ. તેમ કર્યાથી ત્હેના મળમૂત્રનું દુઃખ તેમને અને તમારે વેઠવું પડશે. ચોમાસામાં આવા મળમૂત્રવાળી ગોદડીઓ સુકાતી નથી, ને એવી ગંધાય છે, કે ત્હેની પાસે બેસી શકાતું નથી. માટે ખાટલા, કે બીછાના નજીક ઘોડીયું (અથવા પારણુ) રાખી, તેમાં સુવાની ટેવ પાડજો, ને રાતે તેમની સંભાળ લીધા કરજો. આરંભમાં જરા અઘરૂં લાગશે ખરૂં, પણ તેથી તમને

---

૧ આવો બનાવ પ્રત્યક્ષ જોવામાં આવ્યો હતો.

આગળ ઉપર ઘણું સુખ મળશે. ઘણી ખરી પાર-સણો આ પ્રમાણે કરે છે.

૧૦ ત્હેને ઓટણુ કરાવ્યા પછી વારંવાર ઠાંસી ઠાંસીને ખવડાવશો નહિ. કેમકે તેમ કર્યાથી બાળક માંદુ પડી જશે. તેને નિયમિત વખતે નિયમિત વ-જનનો હલકો ખોરાક આપો.

૧૧ ધાવણ પુરતું ન આવતું હોય તો તેમને બકરીનું અથવા ગાયનું દૂધ પાજો. (બકરી બધી જાતની વનસ્પતિ ખાતી હોવાથી તેનું દૂધ ગાય કરતાં નિરોગી ગણાય છે.) પણ તે દૂધ એમનું એમ પાયાથી કોઇ કોઈ વાર બાળકને ભારે પડી પેટમાં દૂધનાં કોકડાં બંધાય છે, માટે બે ભાગ દૂધ અને એક ભાગ પાણી મિશ્ર કરી, ગરમ કર્યા પછી ઉપરની તોર વાળી લેઇને પાજો. ગરમ કરતી વખતે તેમાં પીપળીમૂળના ગંઠોડા, જાયફળ, કે જાવંત્રી નાખજો, કે જેથી તે વાયુ કરે નહિ.

૧૨ તેને બળવાન અને પુષ્ટ કરવા માટે ઘી અને પતાસું ચટાડવાની ટેવ પાડશો નહિ, કેમકે ઘી જેવો કઠિન પદાર્થ, તેની કોમળ હોજરીમાં ઝટ પાચન થઇ શકતો નથી, ને તેથી તેને કોઇક વાર તાવ લાગુ પડે છે.

૧૩ બાળકને બહુ વાર સુધી ઉંઘવા દો, કેમકે ઉંઘવાથી ત્હેની તંદુરસ્તીમાં વધારો થાય છે.

૧૪ પાંચ છ મહિનાના બાળકને કેડમાં બેસાડી નાત જાતમાં, કે દેવ દર્શને લેઇ જશો નહિ, કેમકે તેટલી ઉંમરે તેમની કેડનો ભાગ જોઇએ તેટલો મજબૂત થયેલો હોતો નથી.

૧૫ ન્હાનાં બાળકોને તમારા નાકનો કાંટો કે જડ, અથવા તેવી ન્હાની વસ્તુઓ રમવા આપશો નહિ, કે જેથી તે ગળી જતાં ગળામાં અચકાઇ જાય, ને તેથી કોઇવાર તેનું માઠું પરિણામ આવે. બે વરસના એક છોકરાના ગળામાં આવો નાકનો કાંટો અચકાઇ જવાથી કાઢતાં ઘણી મહેનત પડી હતી.

૧૬ તમે તમારા દીકરાની જેટલી સંભાળ જેટલા પ્રેમથી રાખો છો, તેટલીજ સંભાળ, તેટલા જ પ્રેમથી તમારી દીકરીઓની પણ રાખો. દીકરીનો પથરો આવ્યો છે, તેવું કહેનારને ધિક્કારી કાઢો. તમે ને તમારાં માતુશ્રી પણ એક વખતે આવી જ ન્હાની દીકરીઓ હતી, તેથી તમને જો સંભાળથી ઉછેરવામાં આવ્યાં ન હોત તો આજે દીકરાના જન્મનો લ્હાવો તમે કયાંથી લેવા પામ્યાં હોત! દીકરીના દીકરા થાય છે. “ કરી દીકરી દીકરા

ગણ્યા, દુઃખ કાળે દુઃખ કાપી તે તણા”—એ ક. દ. ડા. ની કવિતા યાદ રાખજો.

૧૭ બચ્ચાંના ઘોડીયામાં હંમેશા તપાસો, કે તેમાં જુ, માંકણ ભરાઇ રહ્યાં હોય નહિ. તેમાં માંકણ હશે તો બાળકને કરડી લાલ ઢીમણાં કરશે, ને તેનું દુઃખ મુંગે મોંઢે બાળકને સહન કરવું પડશે. ઘોડીયાને તડકે મૂકો, અને ખોઇયાને પણ છોડીને વારંવાર તડકે સુકવો.

૧૮ બાળકને આવા ઘોડીયામાં સુવાડતાં પહેલાં તેનાં ખોઇયાં (પારસીઓ જેને ઝોળી કહે છે તે) ખંખેરી નાખવાની ટેવ રાખો. વખતે તેમાં વીંછી કે ગરોળી જેવું ઝેરી જાનવર હશે તો બાળકને નુકશાન કરશે. ઘણી જગાએ આવા બનાવો બનેલા જોવામાં આવ્યા છે. વીંછીના ડંખથી જેમ જેમ બાળક વધારે રોતું હતું, તેમ તેમ મા વધારે હીંચકા નાખતી હતી, તેથી પરિણામે બાળક મહા દુઃખ પામી મરણ પણ પામ્યું હતું.

૧૯ આવાં ખોઇયાં બે ત્રણ, કે ચાર રાખો, કે જેથી તેને ધોવડાવવા આપ્યાથી કે ધોવાથી હરકત પડે નહિ, બાળકના માથામાં ધૂપેલ ઘાલવાથી, કે દીવેલ ચોપડીને સુવાડયાથી ખોઇયાં ચીકટાં

થાય છે, માટે તેમ થયું હોય તો સત્વરે છોડી દેઇ ધોવા આપો, કે ધોઇ લાવો.

૨૦ બાળકને માટે બાલોતીયાં (બાલ+ઉત્તરિય) ની સંખ્યા વધારે રાખો, કે જેથી એક ધોઇ નાખી બીજું બદલવા માટે હરકત પડે નહિ. તેનાં બગડેલાં બાલોતીયાંને ઘરમાં ગમે તે જગોએ નાખી મૂકશો નહિ, પણ એક ઠેકાણે રાખી મૂકી તાકીદે ધોઇ નાખો, કે દાસી હોય તો તેની પાસે ધોવડાવો.

૨૧ તમારા બાળકની તંદુરસ્તી સાચવવા માટે તમે પથ્ય પાળજો, તમને તે ધાવતું હોવાથી તમારા ખોરાક ઉપર તેની તબીયતનો આધાર રહેલો છે. તમે ભારે ખોરાક ખાશો તો ત્હેના પેટમાં ભાર થશે. બહેનો, " પુત્ર ધરો, કે પેટ ધરો. " જો તમે જીભના સ્વાદ માટે મનસ્વીપણે જે તે ખાશો તો તમારો કોમળ ને ગુલાબના ફૂલ જેવો સુંદર દીકરો, એકાએક માંદો પડશે. ને ત્હેને સાજો કરતાં તેને દુઃખ, અને તમને ચિંતા તથા દ્રવ્યનું ખર્ચ થશે.

પ્રભુ, તમારાં બાળકોને સદૈવ તંદુરસ્ત રાખો તેવી તમારી એક બહેનની ત્હેના પ્રત્યે નમ્ર પ્રાર્થના છે તે ફળિભૂત થાઓ ભવતુ.

બાલોપચાર.

૧ અફીણ છોડાવવાનો ઉપાય.

ન્હાનાં બાલકોને અફીણ ખવડાવવાથી ઘણું નુકશાન થાય છે માટે તે છોડાવવા સારૂ નીચેની ગોળીઓ ઘણી અકસીર માલમ પડી છે, તે રોજ ખવડાવવાથી અફીણ છુટી જાય છે.

(૧) કરમાણી અજમો, કેસર, કાચ એળીયો, ટંકણખાર, ખેરસાર, જવખાર, મ્હોટી હરડે, કરીઆતુ, વાવડંગ, વાકુંભાં, અતિવિષની કળી, અક્કલકરો, કાચકાની મીંજ, અફીણ, જાયફળ, જાવંત્રી, એલચી, પીપળીમૂળ, શુદ્ધ કરેલું ઝેર કચોળું (ઘીમાં તળીને વાપરેલું), એરંડાની મીંજ, અજમોદ, અને સંચળ.

ઉપરની દવાઓને સમ ભાગે લઇ ઝીણી ખાંડી, કપડછાણ કરવું, પછી ત્હેની કુંવારના લાબરાના રસમાં, નાગરવેલના પાનના રસમાં, કે દાડમના

રસમાં ખળી, બાજરીના દાણા જેવડી ગેાળીઓ વાળી, એક ગેાળી સ્હવારમાં ખવડાવવી.

(૨) અફીણ ચઢયું હેાય તેા તે ઉતારવાનેા ઉપાય.

ડુંગળી (ગમે તે, ધેાળી કે રાતી) વાટી તેનેા નાસ લેવડાવવેા, અથવા દેશી કેારા કાગળ (અમદાવાદી કાગળ, જેના વેપારી લેાકેા નામું લખવાના ચેાપડા બાંધે છે તે) ને પાણીમાં મસળીને પાઓ.

(૩) અતિસારના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લેાઃ—પીપર, મજીઠ, કાકડાશીંગ, અને નાગરમેાથને સમ ભાગે લેઇ ચૂરણ કરી, એક આનીભાર ચૂરણ, દિવસમાં ત્રણવાર મધમાં ચટાડવું.

આ ઉપાયથી તાવ, ઉધરસ અને ઉલટી પણ મટે છે.

ઉપાય ૨ જોઃ—તુલસી (ગમે તે તુલસી, રામ કે કૃષ્ણ તુલસી) નાં બી, રાતે પાણીમાં પલાળી સ્હવારમાં ઝીણાં વાટીને ગાયના દૂધમાં પાવાં. આ બી ઘણાં ગરમ હેાય છે, માટે બાળકની ઉંમર ને શક્તિના પ્રમાણમાં લેવાં.

ઉપાય ૩ જોઃ—રક્તાતિસાર ને લેાહીખંડ વાયુ પણ મટે. મેાચરસ, રીસામણી (લાજુલાડી) નું

મૂળ, અને કમળના કેસર એ ત્રણે સવા રૂપીયા ભાર, અને ચોખાની કણુકી સવા રૂપીયાભાર એ બેને ૧૧ તોલા પાણીમાં ગરમ કરી રોજ થોડું થોડું પાણી પાવું. અથવા જાંબુડાની છાલનો તાજો રસ, બકરીના દૂધમાં આપવો.

ઉપાય ૪ થોઃ—નરમા કપાસના તાજા જીંડવાને બાફી, ત્હેનો રસ કાઢીને પાવો. અથવા બાળકની માએ તે જીંડવું ચાવીને ત્હેનો રસ ત્હેને પાવો.

ઉપાય ૫ મોઃ—દીકામાળીને પાણીમાં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠોઃ—દાડમનું છોતરૂં પાણીમાં ઘસીને પાવું. આથી સંગ્રહિણી પણ મટે છે.

ઉપાય ૭ મોઃ—વાવડીંગ, બોડી અજમો, અને પીપરનું ચૂર્ણ કરીને પાણીમાં પાવું.

ઉપાય ૮ મોઃ—બાલાબીલીનો ગર્ભ, ધાવડીનાં ફૂલ, વાળો, લોદર, અને ગજપીપર એમને સમ ભાગે લઇ, ચૂર્ણ કરી, સાકર સાથે પાવું.

ઉપાય ૯ મોઃ—રાળને ઝીણી વાટી, સાકર તથા માખણમાં મેળવીને ચટાડવી.

ઉપાય ૧૦ મોઃ—વીરભાણુ—વીરેણાં—ના વાળા (જેની ઊનાળામાં ટટ્ટીઓ બનાવે છે તથા ધુપેલ

બનાવવાના કામમાં આવે છે તે) ને વાટી, તેમાં મધ ને સાકર મેળવી, ચોખાના ધોવરામણમાં પાવું.

આ દવાથી રકતાતિસાર (લોહી પડતું હોય તે) તેમ બીજા બધી જાતના અતિસાર, ઉધરસ, દમ, અને ઉલટી પણ મટે છે.

ઉપાય ૧૧ મો:—સુંઠ, અતિવિખની કળી, અને નાગરમોથને સમ ભાગે લેઇ ઊકાળો કરીને પાવો.

ઉપાય ૧૨ મો:—અતિવિખનું ચૂર્ણ ગોળમાં અથવા મધમાં આપવું.

(૪) અળાઇઓનો ઉપાય.

સુખેડ (ધોળું ચંદન), ધાણા (સુકા, કે લીલા જે મળે તે લેવા) અને ખસના વાળાને ગુલાબ જળમાં ઘસીને અળાઇઓ ઉપર તેનો લેપ કરવો. એકલી સુખેડને ઘસીને ચોપડવાથી પણ કોઇવાર મટે છે.

(૫) આગરૂની ગોળીઓ બનાવવાની રીત.

લવિંગ, જાવંત્રી, જાયફળ, અક્કલકરો, પીપળી મૂળના ગંઠોડા, કાચ એળીયો, સુંઠ, અતિવિષની કળી, ઇલાયચી, તમાલપત્ર, કેસર, બીલીનો ગર્ભ, સાકર, હીંગ, અફીણ, ફુલાવેલો ટંકણખાર, ખારેક, દાડમ,

ધોળો કાથો, તજ, જવખાર, ચણીકબાલા, વાવડીંગ, વાઇસર, અને વાફોફાં, સમ ભાગે લેઇ, ખાંડી કપડ છાણુ કરવું, પછી ત્હેની કુંવારના લાબરા (કુંવારના પાઠા) ના રસમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક સ્હવારના પહોરમાં દૂધ, કે માના થાનના ધાવણમાં ઘસીને પાવી.

(૬) આંકડી (આંચકી) નો ઉપાય.

મ્હોટી હરડેને પાણીમાં ઘસી પેઢા ઉપર લેપ કરવો, એમ કરતાં ના મટે તો હરડાં, આંબળાં, અને સાકરને પાણીમાં ઘસી આંખે અંજન કરવું. અથવા ફુલાવેલો ટંકણખાર મધમાં ચટાડવો.

આફરાનો ઉપાયઃ—સિંધવખાર, સુંઠ, એલચી, હીંગ, અને ભારંગનું ચુર્ણ કરી, પાણીમાં ચટાડવું.

(૭) આંખો આવ્યાનો ઉપાય.

ધાણાને વાટી ત્હેની પોટલી પાણીમાં બોળી, આંખો ઉપર વારંવાર ધીમેથી દાબ દાબ કરવી.

(૮) એરંડી પાક કરવાની રીત.

એરંડી (દીવેલા) શેર એકને ખાંડી આયના આઠ શેર દૂધમાં મંદાગ્નિ (ધીમા તાપ) થી પ-ચાવવી પછી ત્હેમાં નીચેની વસ્તુઓ નાખવી.

ત્રિકટુ,[1] ત્રિફળા,[2] જાયફળ, જાવંત્રી, દાલચીની, લવિંગ, અક્કલકરો, કેસર, ઇલાયચી, તજ, તમાલપત્ર, નાગકેસર, સરગુવાનાં બી, આસંદ, વજ, સુવા (સવા), પિત્તપાપડો, પીપળીમૂળના ગંઠોડા, લોહભસ્મ, અને અબરખ ભસ્મ, એ દરેક આઠ આઠ ટાંક[3] નાખવું, પછી ત્હેને ખાંડી કપડછાણ કરી, તે બધાંના વજનથી બમણી ખાંડની ચાસણી કરી તેમાં (દૂધમાં ચઢાવેલી એરંડી અને) ઉપરની વસ્તુઓ નાખવી. પછી ત્હેમાંથી મ્હોટી ઉંમરના માણસે બે અઢી રૂપીયા ભારના આશરે રોજ સ્હવારમાં ખાવું, ન્હાનાં બાળકને ત્હેમની વય અને શક્તિ પ્રમાણે આપવું.

આ પાકથી નળબંધવાયુ અને બંધકુસ્ટ મટી જઈ શક્તિ આવે છે, તેમજ ખોરાક પચે છે.

(૯) ઉલટીના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—મીઠા લીંબુની રાખ (ભસ્મ) ને એક આની ભાર લેઇ મધમાં ચટાડવી.

---

૧ સુંઠ, મરી, ને પીપર. ૨ હરડાં, બહેડાં, ને આંબળાં. ૩ ટાંક એટલે પાવલી ભાર.

ઉપાય ૨ જો:—તુલસી (ગમે તે તુલસી રામ કે કૃષ્ણ) ના પાનાંના રસમાં જરા મધ નાખીને પાવું.

ઉપાય ૩ જો:—ભમરીનું ઘર, લાલ સોપારીની ભસ્મ, મોરપીંછમાંથી તાંબાના રંગ જેવા વાળાની ભસ્મ, અને સેકેલી જાવંત્રીને સમ ભાગે લેઈ, ખળમાં પરત્યા પછી મધમાં જરા ચટાડવી.

ઉપાય ૪ થો:—વાંસકપૂર[1] (વાંસ લોચન) અને જાવંત્રીને સમ ભાગે લેઇ વાડકીમાં સેકયા પછી ખળમાં પરતી, મધમાં વાલ એકને આશરે ચટાડવી.

ઉપાય ૫ મો:—પીપળાના વૃક્ષની ખરવડ લાવીને બાળવી, પછી ત્હેમાંથી એક આની ભાર ભસ્મ ઠંડા પાણીમાં ઘોળીને પાવી.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો ધાવણની ઉલટીનો:—ડાંગેરની ધાણી, અને સિંધવખારને સમ ભાગે લેઇ વાટીને મધમાં જરાક ચટાડવુ.

ઉપાય ૭ મો:—છાતીમાં કફ થયો હોય ત્હેનો:—વરાગડું મીઠું રૂ. ૦ા ભાર અને સાકર રૂ. ૦ા (અથવા તે બન્ને સમ ભાગે) લેઇ ૭ અધોળ પાણીમાં ઉકાળી રૂ ૧ા ભાર પાણી રહે ત્યારે ઉ-

---

૧ જૂના વાંસમાંથી નીકળે છે.

તારી લેઇ, ટાઢું પડ્યા પછી પાવું. તેથી ઉલટી થઇ કફ નીકળી જશે.

ઉપાય ૮ મો–ધાવણુની વારંવાર થતી ઉલટીનેાઃ—તુલસીના પાનાના રસમાં ઇલાયચીને એક કણુ વાટીને નાખ્યા પછી તે રસ પાવેા.

ઉપાય ૯ મોઃ—કેરીની ગેાટલી, ડાંગેર કે ચેાખાની ધાણી, અને સિંધવને સમ ભાગે લઇ, વાટીને ખળમાં ઘુંટવું, પછી તેમાં જરા પાણી કે મધ નાખીને દિવસમાં ત્રણુવાર પાવું.

ઉપાય ૧૦ મોઃ—ઇલાયચીનાં ફેાતરાંની ભસ્મને મધમાં ચટાડવી.

ઉપાય ૧૧ મોઃ—બીજોરાંના મૂળને ગાયના દૂધમાં ઘસીને પાવું.

ઉપાય ૧૨ મોઃ—તુલસીના પાનાનેા રસ પાવેા.

ઉપાય ૧૩ મોઃ—ભેાંય રીંગણીના જીંડવાનેા રસ, પીપર, પીપળીમૂળના ગંઠેાડા, ચવ્યક. ચિત્રાનું મૂળ અને સુંઠને ઝીણાં વાટી મધ નાખીને થાનના દૂધમાં પાવું. તેથી ગમે તેવી સખ્ત ઉલટી મટશે. મ્હોટા માણુસને પણુ આ દવા કામ લાગે છે. (ચિત્રાનું મૂળ આવવાથી બાળકોને બનતા સુધી ન

પવાય તો સારૂં. પાવુંજ પડે તો ઘણાજ ઓછા માપથી પાવું.)

ઉપાય ૧૪ મો:—(ધાવણની ઉલટી) નદીની સીપ (છીપ) દેવતામાં બાળીને, ખૂબ ઝીણી વાટવી, પછી તેમાંથી થોડોક ભાગ પાણીમાં પાવો.

ઉપાય ૧૫ મો:—કાકડાસીંગી, પીપળીમૂળ (ગંઠોડા) અને અતિવિખની કળી, સમ ભાગે લેઇ મધમાં અવલેહ (ચાટણું) કરીને ચટાડવું. અથવા ધાવણમાં પાવું.

ઉપાય ૧૬ મો:—(ખાંસી પણ મટે.) અતિવિખની કળીનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

ઉપાય ૧૭ મો:—(ધાવણની ઉલટી) ઉભી ભોંયરીંગણીના ફૂલોનો રસ, પીપર, પીપળીમૂળ, ચવક, ચિત્રક, અને સુંઠને સમ ભાગે લેઇ ચૂર્ણ કરીને ધાનના દૂધ (ધાવણ) માં આપવું.

ઉપાય ૧૮ મો:—(હેડકી પણ મટે.) કડાની છાલનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

(૧૦) ઉધરસના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—ટંકણખારને કાચો પાકો ફુલાવી ત્હેની બરોબર મરી લેઇ તે બન્નેને ખળમાં

કુંવારના પાઠાના રસમાં પરતવાં, પછી ત્હેની મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક થાનના દૂધ (ધાવણ) માં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૨ જોઃ—હુરડેદળ, કેાચળીજ, કાકડાસીંગ અને મરીને સમ ભાગે લેઇ ખળમાં પરતવાં, પછી ત્હેની આદાના કે નાગરવેલના પાનના રસમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી ગોળી એક મોંમાં રખાવવી, અથવા પાણી, કે થાનના દૂધમાં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૩ જો.-કાગડાની હુગારની પોટલી કરી બાળકની કોટે બાંધવી.

ઉપાય ૪ થેા—કાળી દ્રાક્ષ સાત માસા,[૧] મધ અગીયાર માસા, મરી, ભારીંગ, નાગરમોથ ને કાકડાસીંગ એ દરેક છ છ માસા, ખુરાસાની અજમો, અને અતિવિષની કળી એ ચાર ચાર માસા લેઈ, ખાંડીને કપડછાણ કરવું, પછી બાળકને ત્હેની ઉમરના પ્રમાણમાં થોડું થોડું મધ મેળવીને ચટાડવું.

ઉપાય ૫ મેા.—મોથ અતિ વિષની કળી, અરડુસાની છાલ, પીપર, કાકડાસીંગ, સમભાગે લઇ, પાણીમાં ઘસી મધ નાખીને પાવું.

---

૧ ચાર રતીનો ૧ માસો.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો.—ભોંયરીંગણીના ફૂલના કેસરને વાટી, મધમાં ચટાડવું.

ઉપાય ૭ મો.—બાવળનો ગુંદર, અને સાકરને સમ ભાગે લેઈ ધાવણમાં ઘસીને પાવાથી સુકી ખાંસી મટશે.

ઉપાય ૮ મો.—કાળી દ્રાખ, અરડુસાની છાલ અને પીપરને સમ ભાગે લેઇ, ચૂર્ણ કરી મધમાં ચટાડવું.

ઉપાય ૯ મો.—બાવળનો ગુંદર તોલો ૧ાા, કડાઇના ઝાડનો ગુંદર તોલો ૧, ઘઉંનું સત્વ તોલો ૧ ને જેઠીમધનું છાંડું તોલો ૦ાા, એ બધાંને ખાંડી કપડછાણ કરી, ઘી અને સાકરમાં મેળવી; બચ્ચાંને વય ને શક્તિ પ્રમાણે આપવાથી ઉલટી, ખાંસી, તેમ ઉટાંટીયાનો રોગ મટે છે.

ઉપાય ૧૦ મો.—બોરસલીનાં તાજાં બે તોલા ફૂલને રાતે પાણીમાં પલાળી રાખી, બીજે દહાડે સ્હવારમાં તે પાણીને વસ્ત્રે ગાળીને પાવું. આ પ્રમાણે ત્રણ, પાંચ, કે સાત દિવસ સુધી કરવાથી ઉધરસ મટે છે.

ઉપાચ ૧૧ મો.—ઉધરસ સાથે દમ પણ મટે. સાકર તથા ધાણાને ચોખાના ધોવરામણમાં ઝીણાં વાટી, વસ્ત્રે ગાળીને પાવાં.

ઉપાય ૧૨ મો—પીપળ, મજીઠ, નાગરમોથ, અને કાકડાશીંગને સમ ભાગે લઇ ખાંડીને ચૂરણ કરવું, પછી ત્હેમાંથી બે માસા ભાર ચૂરણ લેઇ મધ સાથે ચટાડવું તેથી ઉંધરસ મટશે ત્હેની સાથે તાવ, અતિસાર, અને ઉલટીનો રોગ પણ મટે છે.

ઉપાય ૧૩ મો.—બાળકની ઉંમર અને શક્તિ પ્રમાણે અતિવિષનું ચૂરણ મધમાં ચટાડવું.

ઉપાય ૧૪ મો—સલેખમ પણ મટે. કાંટાસરીયાના પાનાના રસમાં જરા મધ નાખીને પાવું.

ઉપાય ૧૫ મો.—(ખાંસી) નાગરમોથ, અતિવિષની કળી, અર્ડુસો, પિપર, અને કાકડાશીંગ સમ ભાગે લેઈ બારીક વાટી મધમાં ચટાડવું.

(૧૧) ઉટાંટીયાના રોગના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો.—ઘોઝારા[1] કુવાની અંદર ભાગેલા ઘડાની ઠીકરી લાવી, બાળકને ગળે બાંધવી.

ઉપાય ૨ જો.—નકટીનું[2] નાક લાવી ગળે બાંધવું.

---

૧ જે કુવામાં પડીને કોઇ માણસ મરી ગયું હોય તે કુવાને ઘોઝારીઓ કુવો કહે છે.

૨ આ નકટીનું ઝાડ જંગલમાં થાય છે, ને ત્હેને બે પાંખાં હોય છે.

ઉપાય ૩ જો.—લીલા વાંસનાં પાનાં બાર લાવી ત્હેને અર્ધશેર પાણીમાં ઉકાળવાં, ને નવટાંક પાણી રહે, ત્યારે ઉતારી લેઇ, તેમાંથી રૂ. ૧ ભાર પાણી પાવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ વાર પાવાથી આરામ થશે. આ પીવાના પાણીમાં જરાક સંચળ વાટીને નાખવો જોઇયે.

ઉપાય ૪ થો:—સંચળને આદાના રસમાં મેળવી જરા મધ નાખીને પાવું.

ઉપાય ૫ મોઃ—વરાગડા મીઠા ટાંક ૧ ભારને ઝીણું વાટી ત્હેની ગાયના માખણમાં મગ જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક ધાવણમાં ઘસીને પાવી.

(૧૨) બાળક જલદી ઊંચું વધે તેવો ઉપાય.

ડુંગળી, અને ગોળ ખવડાવ્યાથી બાળક તાકીદે ઉંચું વધી શકે.

(૧૩) કૃમિ-કરમીયા-ચરમીયાના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—સમુદ્રફળને હીંગ સાથે પાણીમાં ઘસીને પાવાથી કૃમિ મટે છે.

ઉપાય ૨ જો:—ટંકણખારને ધોઇ, સ્વચ્છ કરી, ફુલાવીને પાણીમાં ઘસવો, ને પછી ત્હેનો પેટ ઉપર

લેપ કરવાથી કૃમિનો રોગ મટે. તેમ કપાળે ચોપડવાથી વરાધ મટે.

ઉપાય ૩ જોઃ—કરમાણી અજમો તોલો એક, વાયવર્ણાની છાલ તોલો એક, અને સાકર તોલો અર્ધો, એ ત્રણે રકમોને ખાંડી, કપડ છાણ કરી, તેમાંથી વાલ બે, પાણી સાથે પાવું.

ઉપાય ૪ થોઃ—કૃમી સાથે પેટનો રોગ, તાવ, ને સોજા પણ મટેઃ—એળીયો તથા ફુલાવેલો ટંકણખાર, સમ ભાગે લેઇ પાણીમાં ઘસીને ત્રણ દિવસ સુધી પાવાં.

ઉપાય ૫ મોઃ—ઉદરકના પાનાનો રસ, અથવા લીલાં પાનાં ન મળે તો ત્હેનાં સુકાં પાન વાટીને અર્ધો માસો પાન, પાણીમાં નાખીને પાવાં. રસ મળે તો તે અર્ધો માસો પાવો.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠોઃ—કપૂર તથા કેસરને જરાક લેઇ પાણી સાથે આપવું.

ઉપાય ૭ મોઃ—ઈંદ્રજવના ચૂરણ (ભૂકા)માં જરા હીંગ નાખીને આપવું.

ઉપાય ૮ મોઃ—એક ચણોઠી ભાર ફુલાવેલી ફટકડીને મધમાં ચટાડવી.

ઉપાય ૯ મોઃ—કંપીલાનું જરાક ચૂરણ ગોળ સાથે ખવડાવવું.

ઉપાય ૧૦ મો:—બકામ લીમડીની છાલ, અથવા પાનાંનો રસ મધમાં અથવા માના થાનના દૂધમાં આપવો.

ઉપાય ૧૧ મો:—વાવડંગનું ચૂરણ મધમાં ચટાડવું.

ઉપાય ૧૨ મો:—લીમડાના પાનાંના રસમાં જરાક હીંગ નાખીને પાવું.

ઉપાય ૧૩ મો:—કાચકાની મીંજ અને હીંગને સમ ભાગે લેઇ, વાટીને ગરમ પાણી સાથે પાવાથી કૃમિ વિકાર મટે છે.

ઉપાય ૧૪ મો:—બકામ લીમડીની છાલનો અથવા પાનાનો રસ થોડોક પાવો.

ઉપાય ૧૫ મો:—બળબીજને સરસીયા તેલમાં ઘસીને થોડુંક પાવું.

ઉપાય ૧૬ મો:—ઇંદ્રજવ અને અજમોદને બારીક ખાંડી, પાણીમાં ગરમ કરી, ત્હેની પેટ ઉપર ખરડ કરવી. (છાતીની નીચેથી લેપ શરૂ કરવો)

ઉપાય ૧૭ મો:—કંપીલાને દહીંમાં ઘસીને પાવાથી દસ્ત થઈ કૃમિ બહાર નીકળી પડે છે.

ઉપાય ૧૮ મો:—પિત્ત પાપડાને ગાયના દૂધમાં ઘસીને પાવો, અથવા ત્હેનું ચૂરણ કરી મધમાં

ચટાડવું, અથવા પિત્ત પાપડાને અર્ધો કાચો પાકો સેકી મગના દાણા જેટલો ભાગ ઘીમાં ઘસીને પાવો.

ઉપાય ૧૯ મો:—દાડમડીના થડની અને મૂળની છાલ પાણીમાં ઉકાળીને પાવી.

ઉપાય ૨૦ મો:—આંબા હળદર, અને સિંધવખારને સમ ભાગે લેઇ, ઝીણાં ખાંડીને આપવાં. ઉપર તરત ગરમ કરેલું પાણી પાવું.

ઉપાય ૨૧ મો:—કફ અને ઉલટી પણ મટે: સમુદ્ર ફળને પાણીમાં ઘસી એક આની ભાર પાણી પાવાથી ઉલટી થઇ કફ નીકળી જશે, તેમ કૃમિ પણ બેસી જશે, તેમ કરતાં જો વધારે ગભરામણ થાય તો બે આની ભાર ઘી ગરમ કરીને પાવું. તેથી સમુદ્ર ફળનું ઝેર ઉતરી જશે. (આ દવા જરા વિચારીને કરવા જેવી છે.)

(૧૪) કોલેરાનો ઉપાય.

ઈંદ્રજવનું મૂળ છાશના નિતર્યા પાણી (પરાચ) માં ઘસીને, તેમાં જરા હીંગ નાખીને પાવું.

(૧૫) કફ વિકારનો ઉપાય.

સમુદ્રફળને ઠંડા પાણીમાં જરાક ઘસીને પાવાથી ઉલટી થઇ કફ નીકળી જશે.

(૧૬) ગોરમટી (માટી) ખાવાથી પેટ મ્હોટું થયાનો ઉપાય.

શુદ્ધ કરેલા સોના ગેરૂને[1] વાટી મધમાં ચટાડવું.

(૧૭) ગુંમડું નીકળી ભરનીગળ થતું હોય ત્હેનો ઉપાય.

હળદરના ગાંઠીયાને બાળી, તેની રાખ કણુ-ઝીયા તેલમાં કાલવીને ગુંમડાપર ચોપડવાથી રૂઝ વળશે.

(૧૮) ગળું પડયાનો ઉપાય.

કદમ્બના ઝાડની છાલમાં થોડુંક ઠંડું પાણી નાખી તેનો રસ કાઢવો, પછી તે રસમાં થોડીક સાકર, અને થોડુંક જીરૂં વાટીને નાખ્યા પછી બાળ-કની વય ને ગજા પ્રમાણે પાવું.

ઉપાય ૨ જોઃ—ધોળી ડુંગળીને ઝીણી વાટી તેમાં ગાયનું ઘી મેળવી થપોલી કરી, તાળવા ઉપર મૂકવી, અને તેની ઉપર દીવેલાનાં બે ત્રણ પાનાં મૂકી પાટો બાંધવો.

---

૧ ગેરૂને ગાયના દૂધ સાથે ખળવાથી અથવા ઘીમાં શેકવાથી શુદ્ધ થાય છે.

દરરોજ સાંજે આ થપોલી કાઢી નાખી માથા-ને ધોવું, ને પછી તાળવા ઉપર ગાયનું ઘી ચોપડવું.

ઉપાય ૩ જો:—મોટી હરડે, અને ઉપલેટના ચૂર્ણને મધમાં કાલવી, ધાવણમાં ચટાડવું.

ઉપાય ૪ થો—ધોળી ડુંગળીનો રસ કાઢી તેમાં થોડી સાકર અને જીરૂ વાટીને નાખ્યા પછી પાવું.

ઉપાય ૫ મો—જાયફળ તથા વજને સમ ભાગે લેઇ, ગાયના ઘીમાં, અથવા દૂધમાં ઘસી તાળવે લેપ કરવો.

ઉપાય ૬ ઠો.—ગાયના ગરમ કરેલા ઘીમાં સાબરશીંગુ ઘસીને પાવું.

ઉપાય ૭ મો.—વજ, બાવચી, ભાંગરો, હળદર, મરી અને પીપર સમ ભાગે લઇ મધમાં ચટાડવું.

(૧૯) બાળકના ગળામાં કાંટા પડયાનો ઉપાય.

હળદરના ગાંઠીયાને ઠંડા પાણીમાં ઘસી, તેમાં ગાયનું માખણ મેળવવું, ને પછી ગળાના નીચલા ભાગમાં, બરડાની કરોડમાં, બંને કાન પાછળ, અને બંને કાનના ખૂણા ઉપર ત્હેનો લેપ કરવો. તેથી પડેલા કાંટા બહાર નીકળી આવશે.

(૨૦) ગળાની ગરમી તથા ઠાંસાનો ઉપાય.

ધોળી તપકીર, ચણીકબાવા, તથા દાડમનું ફૂલ સમ ભાગે લેઇ પાણીમાં વાટીને પાવું.

(૨૧) બાળકની ગુદા પાકી હોય.

ઉપાય ૧ લો—બાળકોને જ્યારે ગુદાનો પાક થઇ આવે, એટલે ગુદા પાકે, ત્યારે તેને પિત્તશામક ઉપાયો કરવા. ઘણે ભાગે ચોપડવામાં તથા પાવામાં રસાંજનનો ઉપયોગ વધારે ફાયદાકારી છે.

ઉપાય ૨ જો—રસવંતી પાવી, અને તેનો લેપ પણ કરવો.

ઉપાય ૩ જો—શંખ, રસવંતી, અને જેઠીમધને પાણીમાં ઘસીને ચોપડવું.

(૨૨) ચુંકના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો—સમુદ્રફળ અને સાકરને પાણીમાં ઘસીને પાવું. (સમુદ્રફળનું ઝેર ન ચઢે માટે બહુ વિચાર કરીને બાળકની હાલત જોઇને ઘસવું.)

ઉપાય ૨ જો—આદાના કડકાને ચીરી, તેમાં હીંગ ભરી, દેવતા ઉપર ખદખદાવી, પછી ટાઢી પડે એટલે તેને ઝીણી વાટી, બાજરીના દાણા જે-

વડી ગેાળીઓ વાળી, ગેાળી એક થાનના દૂધમાં ઘ-સીને પાવી, અથવા ગળી શકે તેમ હેાયતેા ગળાવવી.

ઉપાય ૩ જો—હુંગેડાના છોડ (અપામાર્જન) નાં પાનાં લાવી, તેનેા બે આનીભાર રસ કાઢવેા, ને તેમાં નાગરવેલના પાનનેા થેાડેાક રસ મેળવી, જરાક મધ નાખીને પાવાથી તરત ચુંક બંધ થઇ જશે.

ઉપાય ૪ થેા—ઘેાડાની લીલી તરતની લાદમાં પાણી રેડીને મસળવી, પછી તે ગાળીને તેમાંથી પાવલીભાર પાણીમાં થેાડીક હીંગ નાખીને તે પા-ણી પાવું.

ઉપાય ૫ મેા—ફુદીનાના તથા આદાના રસમાં જરા સિંધવખાર, જરા સંચળ, અને મધ મેળવી, પાવલીભાર પાણી પાવું.

ઉપાય ૬ ઠેા—ફુલાવેલેા ટંકણખાર, જુવારના દાણા જેટલેા વાટીને થાનના દૂધમાં પાવેા.

ઉપાય ૭ મેા—કાચ એળીયાને તથા દીકા-માળીને ખાંડી, પાણી અથવા ગેામૂત્રમાં ખદખદાવી ત્હેનેા પેટે લેપ કરવેા.

ઉપાય ૮ મેા—બાળકની માએ સવા ચાવી તેનું પાણીં બાળકને પાવું.

(૨૩) બાળક વારે વારે ચરકતું હોય, અથવા દસ્ત થતા હોય ત્હેના ઉપાય.

પૂવીંદાણા ટાંક ૨॥, કાકડીનાં બી ટાંક ૨॥, બીલીનો ગર્ભ ટાંક ૨॥, આંબા (કેરીની) ગોટલી ટાંક ૨॥, અફીણ ટાંક ૧॥ એને ખાંડી, નાગરવેલના પાનના રસમાં ત્રણ કલાક સુધી ખળમાં ઘુંટવું, ને પછી ત્હેની અડદના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક કે અર્ધી કે પા ચોખાના ધોવરામણમાં ઘસીને પાવી. આ પ્રમાણે દિન ત્રણ, પાંચ, કે સાત સુધી પાવું.

(૨૪) બાળકને ચાંદાં, રતવા, અને વિસ્ફોટક થયાના ઉપાય.

ત્રિફળા,[1] લીમડાની છાલ, અને હળદરને સમ ભાગે લેઇ, તેનો કવાથ કરીને પાવો.

(૨૫) ત્વચા એટલે ચામડીના રોગના ઉપાય.

ગાયના ગરમ કરેલા માખણમાં જરા જેઠીમધનો શીરો ઘસી, તેમાં જરા ધોળો કાથો નાખી

---

૧ વૈદકમાં હરડાં, બહેડાં, ને આંબળાં માટે આ શબ્દ વપરાય છે.

ખલમાં ઘુંટવું, ને પછી ચાંદાં અથવા ચાંદીઓ ઉપર ચોપડવું તેથી તે રૂઝાઇ જશે.

(૨૬) છાતીના દર્દનો ઉપાય.

અલકુંકાને સેકી તેનો રસ કાઢી, એક પૈસા ભાર પાવો.

(૨૭) જુલાબ અથવા રેચ.

રેચ ૧ લોઃ—સોનામુખીનાં થોડાંક પાનાં ઉકાળી તેમાં થોડોક ગોળ નાખી, બે આની ભાર પાણી પાવું.

રેચ ૨ જોઃ—રેવંચીનું લાકડું, કે રેવંચીનો શીરો (ગોળ) દૂધમાં ઘસી શક્તિ પ્રમાણે પાવો.

(૨૮) ઝાડા-દસ્ત-બંધ કરવાનો ઉપાય.

ફુલાવેલો ખડીયોખાર, સેકેલી હીંગ, અફીણ, કાથો, વાંસ કપૂર, અને ઇલાયચી સમ ભાગે લઇ, ખાંડી કપડ છાણ કરી પાણીમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, એક, કે અર્ધી અથવા પા ગોળી પાણીમાં અથવા ધાવણમાં ઘસીને પાવાથી દસ્ત બંધ થશે.

ઉપાય ૨ જોઃ—સુકા બીલાનો ગર્ભ રૂ ૦ાા ભાર, અતિવિખની કળી રૂ ૦ા ભાર, મોથ રૂ ૦ાા ભાર, વાળો રૂ. ૦ાા ભાર, કરીઆતું રૂ. ૦ાા ભાર,

ધાણા રૂ. ાા ભાર, કડાની છાલ રૂ. ાા તે ન મળે તો તેની જગોએ ઈંદ્રજવ રૂ. ા ભાર, ખસખસનું જીંડવું ખાલી. (પોસ્તુ) રૂ. ાા ભાર, અજમોદ રૂ. ા ભાર, એ બધાંને ખાંડી ત્રણ સરખાં પડીકાં કરી રોજ એક પડીકાનો ઉકાળો પાવો. બાળકની ઉંમરના પ્રમાણમાં પાવો જોઇએ.

ઉપાય ૩ જો:—ધોળી ઝીપટીનું મૂળ, પાણીમાં ઘસીને પાવું.

ઉપાય ૪ થો:—બીલીનો ગર્ભ, ધાવડીનાં ફૂલ, લોદ્દર, અને ગજ પીપરને સમ ભાગે લેઇ કવાથ કરીને પાવો. કવાથ ટાઢો પડયા પછી પીતી વખતે તેમાં જરા મધ નાખવું.

ઉપાય ૫ મો:—ભયંકર અતિસાર પણ મટે છે. મજીઠ, લોદ્દર, ધાવડીનાં ફૂલ, અને ઉપલસરી, સમ ભાગે લેઇ કવાથ કરીને પાવો. ઠંડા કવાથમાં જરા મધ પણ નાખવું. આ દવાથી ઝાડા બંધ થવા સાથે ભયંકર અતિસાર પણ મટે છે.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો:—ઝાડે લોહી પડતું હોય—સુંઠ, અતિવિખ, મોથ, વાળો, અને ઈંદ્રજવ સમ ભાગે લઇ, કવાથ કરીને પાવો. આ દવાથી બધી જાતના અતિસાર પણ મટે છે.

(૨૯) ઝાડો પેસાબ બંધ થઈ ગયાનો ઉપાય.

ઉંદરની લીંડીઓને પાણીમાં ઘસી, ગરમ કર્યા પછી પેડુ ઉપર ત્હેનો લેપ કરવો, એટલે બંધ થઇ ગયેલાં ઝાડો, પેસાબ થશે.

(૩૦) બાળકની ડુંટીએ સોજા ચઢયાનો ઉપાય.

માટીના ગોળાને દેવતામાં ગરમ કરવો, પછી ત્હેની ઉપર દૂધ છાંટી, સહજ ગરમ રહે ત્યારે તેનાથી શેક કરવો.

(૩૧) ડુંટી પાકયાનો ઉપાય

ઉપાય ૧ લો:—હળદર, લોદર, ઘઉંલા, અને જેઠીમધને પાણીમાં ઘસીને ચોપડવું.

ઉપાય ૨ જો:—બકરીની લીંડીઓને બાળી, તેની રાખ ડુંટી ઉપર ભભરાવવી.

(૩૨) ઠાંસાનો ઉપાય.

મ્હોટી હરડે તથા જવખાર, પાણીમાં ઘસીને પાવાં.

(૩૩) તાવના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—પદ્મકાષ્ટ, કડવા લીમડાની છાલ, ધાણા, લીમડા ઉપર બારોબાર ચઢેલી ગળો,

અને રક્તચંદન (રતાંજળી)ને સમ ભાગે લેઇ ઊકાળો કરીને ધાવતા બાળકની માને પાવો, તેમ તેમાંથી થોડુંક પાણી બાળકને પણ પાવું.

ઉપાય ૨ જો:—મોથ, પીપર, અતિવિખની કળી, અને કાકડાશીંગનું ચૂર્ણ મધમાં આપવું.

ઉપાય ૩ જો:—જીર્ણ જ્વર—એ માયાંને રાતે ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખવાં, ને સ્હવારમાં ત્હેને ત્રણ રૂપીયા ભાર ગાયના દૂધમાં ઘસીને પાવાં. આ પ્રમાણે સાત દિવસ સુધી કરવાથી જીર્ણજ્વર જશે.

ઉપાય ૪ થો:—જેઠી મધ, વાંસ કપૂર, ડાંગેરની ધાણી, અને શુદ્ધ કરેલું રસાંજન (કાંસાજન—ખાપરીયુ) ને સમ ભાગે લેઇ ઉકાળો કરીને પાવો.

ઉપાય ૫ મો:—મોથ, હરડે, લીમડાની છાલ, કડવાં પરવર અને જેઠી મધને સમ ભાગે લઇ, કવાથ કરીને પાવો.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો:—નાગરમોથ, પિત્તપાપડો, કાળોવાળો અને પદ્મકાષ્ટને સમ ભાગે લેઇ ઊકાળો કરીને પાવો.

ઉપાય ૭ મો:—૮ કણુખારને નાગરવેલના પાનમાં મૂકી, વાટીને આપવો.

ઉપાય ૮ મો:—દાંત આવતી વખતનો તાવ-

દેશી પુંવાડીયા (કુંવાડીયા) નાં પાનાં બાફી તેનું પાણી ગાળીને થોડુંક પાવું.

ઉપાય ૯ મો:—તાવ સાથે ઉધરસ, અતિસાર ને ઉલટી પણ મટે. લીંડી પીપર, મજીઠ, નાગરમોથ, અને કાકડાશીંગને સમ ભાગે લેઈ, ચૂરણ કરી, એક માસા સુધી મધમાં ચટાડવું.

ઉપાય ૧૦ મો:—અતિવિખની કળી અને નાગર મોથનું ચૂરણ મધમાં ચટાડવું.

(૩૪) તાવમાં, તેમ એમની એમ, તાણ આવતી હોય ત્હેના ઉપાય.

૧ લો—ડુંગળીને ખાંડીને નાક આગળ ધરવી.

૨ જો:—તંબાકુની ધૂણી આપવી.

૩ જો:—ફટાકડા નામના છોડનાં[1] પાનાં વાટી, તેનો રૂ ૦૧ ભાર રસ પાવો.

(૩૫) તાલવે ખાંડા પડયાના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—સાબરશીંગાને ગાયના દૂધમાં, કે ગરમ કરેલા ઘીમાં ઘસી તાલકા ઉપર લેપ કરવો,

---

૧ આ છોડનાં બીને ન્હાનાં છોકરાં થુંકમાં બોળીને ફટાકો ફોડે છે.

અથવા સાબરશીંગાને ગાયના દૂધમાં ઘસીને જરા પાવું.

ઉપાય ૨ જોઃ—વાસણ વેલનાં કુંમળાં ન્હાનાં પાનાંને વાટી ત્હેની લુગદી તાળવા ઉપર મૂકવી.

ઉપાય ૩ જોઃ—કડવાં કારેલાં અને આંબા હળદરને સમ ભાગે લેઇને વાટવાં, પછી તેમાં જરા માંખણ મેળવી, ત્હેની લુગદી તાલવા ઉપર મૂકી, ત્હેની ઉપર દીવેલાનું પાનું મૂકી, પાટો બાંધવો.

ઉપાય ૪ થોઃ—તાલકુ ફડફડ કરતું હોય ત્યારે–મ્હોટી હરડે, વજ, અને ઉપલેટ સમ ભાગે લેઇ ખાંડીને ઊકાળો કરવો, પછી તેમાંથી બે આની ભાર ઊકાળાના પાણીમાં જરા મધ નાખીને પાવું.

(૩૬) બાળકને વારે ઘડીએ તરસ લાગ્યા કરતી હોય ત્હેનો ઉપાય.

વાળો અને સાકરનું ચૂર્ણ કરી, મધમાં ચટાડવું.

(૩૭) દાંત આવતી વખતે થતી પીડાના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લોઃ—ધાવડીનાં ફૂલ, પીપર, અને આંબળાંનો રસ એમાં જરા મધ નાખીને દાંતના મૂળ (પેઢુ) માં ચોપડવું તેથી દાંત તાકીદે આવી પીડા દૂર થશે.

ધાવડીનાં ફૂલ અને પીપરને ઝીણી વાટી, કપડ છાણુ કર્યા પછી તેમાં આબળાંનેા રસ અને મધ મેળવવું જોઇએ.

આંબળાંની મેાસમ ન હેાવાથી તે ન મળે તેા સુકાં આંબળાંને પાણીમાં પલાળી તે પાણી કામમાં લેવું.

ઉપાય ૨ જેાઃ—આંબળાના રસમાં મધ નાખીને તેને પેઢાં ઉપર ઘસવું.

ધેાળી નિગુંડીના ઝાડનાં પૂર્વ દિશા તરફનાં મૂળ લાવી, બાળકના ગળામાં બાંધવાથી દાંતની વેદના મટે છે.

ઉપાય ૪ થેાઃ—જીરૂ અને પીપરને સમ ભાગે લેઇ પાણીમાં વાટી, રૂ ૦। ભાર પાણી રૂનાં પુમડાં-વતી પાવું, તેમ તેની આંગળી મેાંમાં ફેરવવી.

(૩૮) બાળકને હંમેશા નિરેાગી રાખવાનેા ઉપાય.

બાળક એક મહિનાનું થાય ત્યાં સુધી ત્હેને એકેક વાવડીંગ ઝીણું વાટીને મધમાં ચટાડવું, બીજો મહિનેા શરૂ થાય એટલે બે વાવડીંગનું ચૂરણ મધમાં ચટાડવું. આ પ્રમાણે દરેક મહિને અકેકે વાવડીંગ વધારતા જવુ, એટલે ત્હેને પછી કેાઇ પણ પ્રકારનેા

રેાગ થશે નહિ.[1]

(૩૯) નેત્ર માટે ઉબટો કરવાની રીત.

મીઠું (ખાવાનું) તેલ ટાંક ૦।, લેાદર ટાંક ૦।।, રસવંતી ટાંક ૦।।, જીરૂ ટાંક ૦।।, સીંદુર ટાંક ૦।।, લવંગ ટાંક ૦।, એલચી ઝીણી કાગદી ટાંક ૦।, મરીના કણુ ૪, ફુલાવેલી ફટકડી ટાં. ૧, એ બધી ચીજોને ખૂબ ઝીણી ખાંડીને ચાળવી, પછી કાંસાની થાળીમાં, તાંબાના લેાટાવતી એક પહેાર સુધી મર્દવું, ને છેક સુરમા જેવું ઝીણું થાય એટલે તેનું અંજન કરવું. આ દવાથી આંખને વાખદને રેાગ પણ મટે છે.

(૪૦) બાળક ખાતાં પીતાં, તથા ખાધેલું પાચન થયા છતાં, દુબળાં રહે છે તેનેા ઉપાય.

ભેાંય કેાળું (પાતાળ કેાળું), ઘઉં, અને જવનેા લેાટ, સમ ભાગે લેઇ દળીને ઘી સાથે ચટાડવું. તેની ઉપર મધ તથા સાકર નાખીને ગરમ કરેલું દૂધ પાવું. તેથી શરીર બળવાન થશે.

---

૧ વીરેાલ અને લાલ કેાડલીવર એાઇલ વગેરે દવા કરતાં આ દવા શી ખેાટી છે? સસ્તી પણ છે. માટે બાળકને કેાઈ અનુભવી વૈદને બતાવી આ દવા કરવામાં ઘણેા ફાયદેા છે. વીરેાલ જેવી ચરબીવાળી વસ્તુએા અન્નાહારીએા માટે સારી કહેવાય નહિ.

(૪૧) બાળકને નિરોગી ને બળવાન કરવાનો ઉપાય.

સુકાં અંજીર અને બેદાણા સરખા ભાગે લેવાં, પછી ત્હેને ખાંડીને તેની અંદર કેસર, લવિંગ, એલચી, જાયફળ, જાવંતરી, વાંસકપૂર (વાંસ લોચન), ચારોળી ને ખસખસ નાખી, તે બધાંના એકંદર વજનની બરોબર તેમાં સાકર મેળવવી, ને પછી તે બધું, ભીંજાઇ રહે તેટલું તેમાં ઘી નાખી, એક માટીના રીંઢા વાસણમાં ભરી રાખી, તેમાંથી રોજ બાળકને તેની ઉંમરના પ્રમાણમાં ખવડાવવું. ખાતાં પહેલાં તેમાં પા માસો ગળોનું સત્વ નાખવું. દવા સવારમાં ખાવાની છે.

મોટા માણુસ માટે પણ આ દવા ઘણી ઉપયોગી છે.

(૪૨) બાળકના પેટના રોગના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—પેટ દુખતું હોય ત્યારે–હીંગ, જીરૂ, સિંધવખાર, સંચળ, પીપર, ધોળાં મરી, અજમો, બાલહરડે, અને વડાગરા મીઠાને સમ ભાગે લેઇ ખાંડી, ખલમાં પાણી સાથે પરતી, મગના દાણા

જેવડી ગોળીઓ કરવી, ને પછી ગોળી એક મધમાં ઘસીને કે વાટીને ચટાડવી.

ઉપાય ૨ જો:—પેટમાં વાયુ વધ્યો હોય—હીંગોળુનાં પાનાંને બાફી, પેટે બાંધવાં, તેમ તેનું જરાક પાણી પાવું.

ઉપાય ૩ જો:—પેટ ચઢયું હોય—કારેલીનાં પાંદડાંનો રસ પૈસા એક ભાર કાઢી, તેમાં થોડી દળેલી હુળદર નાખીને પાવો, એટલે ઉલટી તથા દસ્ત થઇને પેટ ઉતરી જશે.

ઉપાય ૪ થો:—સદર—ચંપાનાં અથવા દેશી થોરના પાનાંને દીવેલ ચોપડી, [1]ભરસાડમાં ભારી પેટે બાંધવાં.

ઉપાય ૫ મો:—પેટના ફુલાવાનો—અરીઠાંને પાણીમાં ફીણી, તેમાં જરા ઘરનો ધુંવા[2] નાખી, બાળકના નખે તથા કપાળે ચોપડવું.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો:—દૂધ વિકારથી પેટમાં દૂધનાં કોકડાં બાઝી જઇ વાયુ ઉત્પન્ન થાય છે, ને તેથી

---

૧ ચુલાની અંદરની ઉન્હી ઉન્હી રાખોડી. ૨ રસોડાની ભીંતે ચોટેલા ધૂમાડાનાં રજકણ.

બચ્ચુ રઠ રડ કરે છે તેનો ઉપાય.-હીમજી હરડે માસા ચૌદ, સડકચૂરો માસા સાત, વરીઆળી માસા સાત, ફુલાવેલો ટંકણખાર માસા સાડા ત્રણ (અથવા બે ભાગ હરડે, એક ભાગ સડ કચૂરો ને વરીઆળી, તથા ટંકણખાર અર્ધો ભાગ લેવો.) એ બધાંને ખાંડી કપડે ચાળી, પાણી સાથે ખળમાં પરત્યા પછી ત્હેની ચણાના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક માના ધાવણમાં ઘસીને પાવી.

બાળકને શક્તિ અને વય પ્રમાણે દવા આપવી.

ઉપાય ૭ મો:—પેટમાં ભાર થયાના ઉપાય:—રીંગણા (વંતાક) ને ભરસાડ (ચુલાની ઊંની રાખોડી) માં બાફી, તેમાં જરા સાજીખાર નાખ્યા પછી પેટ ઉપર બાંધવું, તેથી દસ્ત થઇ પેટનો ભાર નીકળી જશે.

ઉપાય ૮ મો:—કારેલી, અરડુસી નાગરવેલ (પાકાં પાન,) અને જાંબુડાની છાલના રસમાં જરા ઘોડાવજ ઘસીને પાવું.

બાળક જો ખાતું હોય તો તેણે, અને તે ન ખાતું હોય તો તેની માએ પથ્ય પાળવી.

ઉપાય ૯ મો:—પેટમાં ચુંક આવતી હોય. આવળનાં પાનાંને ખાંડીને પાણીમાં બાફવાં, પછી

તેમાં હળદર, સાજીખાર, ને તેલ નાખી જરા ગરમ કરીને પેટ ઉપર બાંધવાં.

ઉપાય ૧૦:—ભાંગરાના પાનાના રસમાં જરાક ઘી નાખી ત્રણ દિવસ સુધી પાવું.

ઉપાય ૧૧ મો:—ઇંદ્ર વારૂણી (ઇંદ્રવાયણી)નાં મૂળ, પાણીમાં ઘસી તેનો પેટ ઉપર લેપ કરવો.

ઉપાય ૧૨ મો:—પેટમાં લોહીની ગાંઠ પડી હોય, અથવા શૂળ ફુટયું હોય તેનો ઉપાય.

સમુદ્ર ફળને ગાયના ઘીમાં ઘસી, બાળકને, ઉંમર તથા શક્તિના પ્રમાણમાં પાવું.

ઉપાય ૧૩ મો:—બાળકનું પેટ ફુલીને મ્હોટું થાય, ચકરી આવે, બેભાન અવસ્થા થવા માંડે, શરીરે ટાઢો પરસેવો વળે, કોઇ વખતે ધ્રુજારો આવે, ને કોઇ વખત તાવ પણ ભરાઈ આવે તેનો—

અંજીરના ઝાડનાં સુકાં લાકડાંને બાળી ભસ્મ કરવી, પછી ત્હેને તાજા પાણીમાં મેળવવી, ને ઠરવા દેઇ, ગાળીને નીતર્યું પાણી લેવું, પછી તે પાણીમાં ફરી થોડીક ભસ્મ નાખી, નીતર્યું પાણી લેવું. આ પ્રમાણે છ સાત વખત કર્યા પછી તે પાણી પીવાથી ઉપર બતાવેલા બધા રોગ મટશે.

(૪૩) બાળકને પલુર[1] લાગી પિત્તપાંડુ થઈ ગયાનો ઉપાય.

લીંડી પીપરને ખળમાં બહુ ઝીણી પરતી, તેમાંથી થોડી થોડી, રોજ મધમાં ચટાડવી.

(૪૪) બાળકનો પેસાબ બંધ થયાનો ઉપાય.

પીપર, મરી, સાકર, મધ, ન્હાની કાગદી એલચી, અને સિંધવ, એનું ચૂર્ણુ કરીને પાણીમાં પાવું.

(૪૫) શરીરે ફોલ્લીઓ થયાના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—પીપળાની છાલ અને જૂની ઈંટને પાણીમાં ઘસી, ફોલ્લીઓ ઉપર લેપ કરવો.

ઉપાય ૨ જો:—રતાંદલીને પાણીમાં ઘસી ફોલ્લીઓ ઉપર ચોપડવું.

ઉપાય ૩ જો:—રેવંચીનુ લાકડું પાણીમાં ઘસી ફોલ્લીઓ ઉપર લેપ કરવો.

---

૧ વરસો વરસ ગર્ભ રહેવાથી બાળકને ધાવણ છોડાવવું પડે છે. કેમકે ગર્ભવંતી સ્ત્રીનું ધાવણ ધાવ્યાથી બાળક, પિત્તપાંડુ થઇ જાય છે. આવાં છોકરાંને સવાસુરીયાં કહે છે. તેમ છોકરાંને પલુર લાગ્યું કહેવાય છે. આવી સ્ત્રીઓને પ્રસવ થયા પછી બાર મહિના સુધી પીયર રાખવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

(૪૬) ફેફરૂ, સસણી ને વરાધનો ઉપાય.

કાળીપાઢનું મૂળ, કડુ, નસોતર, હળદર, ને હીંગોરાના મુળને પાણીમાં ઘસી સોકટી કરવી, ને પછી પાણીમાં ઘસીને પાવી.

(૪૭) બાળાગોળી કરવાની રીત.

રીત ૧ લી—ખુરાસાની વજ, જાયફળ, ઇલાચચી, મોચરસ, મ્હોટી હુરડે, બલદાણા, તાલીસપત્ર, નાગકેસર, ત્રિફળા[1], માયાં, દાડમછાલ, પીપળ, શુદ્ધ કરેલો હીંગળોક,[2] બાલ હુરડે, બરાસ માસા ત્રણ, અફીણ માસા ૦ા, અરડુસાની છાલ;-

ઉપરની રકમોમાં જેનુ માપ આપેલું નથી તે દરેક તોલો તોલો લેવી, પછી ખાંડી, કપડછાણુ કરી મધમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી, ગોળી એક, પાણીમાં ઘસીને પાવી. આથી બાળકના તમામ જાતના રોગ મટશે.

રીત ૨ જી—હુરડે, કસીસાં, જાવંત્રી, ત્રિફળા, ઇલાયચી, લવિંગ, વજ, ખાખરાનાં બીજ, એને સમ

---

૧ હરડાં, બહેડાં ને આંબળાંને વૈદકમાં ત્રિફળા કહે છે. ૨ હીંગળોકને ખળમાં લીંબુના રસના સાત, તેમ થેટીના દૂધના સાત પુટ આપવાથી તે શુદ્ધ થાય છે.

ભાગે લેઇ, ખાંડીને કપડછાણ કરવું, પછી પાણીમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક પાણીમાં ઘસીને પાવી. એથી બાળકના તમામ રોગ મટશે.

(૪૮) બાળકના મ્હોંમાં થુલીયું થયું હોય ત્હેનો ઉપાય.

એલચીના કણને છોતરાં સાથે બાળી ત્હેની રાખ, મધમાં કાલવીને જીભ ઉપર ચોપડવી.

(૪૯) મરડાનો ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો—હીંગને ખારેકમાં ઘાલી કપડમીટ કરવું, અફીણને લસણની કળીમાં ઘાલી કપડમીટ કરવું, ધોયેલા ગાંજાને ખારેકમાં ઘાલી કપડમીટ કરવું. પછી એ ત્રણેને દેવતાના અંગારા ઉપર સેકી ટાઢી પડ્યા પછી ખળમાં પાણી સાથે ઘસતી, બાજરીના દાણા જેવડી ગોળીઓ બાંધી, તેમાંથી ગોળી એક, પાણી સાથે ગળાવવી, અથવા થાનના દૂધમાં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૨ જો.—ચોખાની ધાણી, જેઠીમધ, સાકર, અને મધ, એ બધાંને ચોખાના ધોવણમાં પાવાથી મરડો મટે.

ઉપાય ૩ જો—બાળાગોળી સાથે મરડાસીંગ ઘસીને પાવી.

(૫૦) મોંમાં ચાંદીઓ પડયાનો ઉપાય.

પીપળાનાં તાજાં પાંદડાં, અને ત્હેની છાલ ઘણી બારીક વાટી, તેમાં જરા મધ મેળવ્યા પછી દિવસમાં ત્રણવાર થોડું થોડું ચટાડવું.

ઉપાય ૨ જો—પીપળાની છાલ, અને ત્હેનાં પાનાં વાટી મધમાં કાલવી મ્હોંમાં ચોપડવું. મોં આવેલું પણ મટશે.

ઉપાય ૩ જો—ફેંદીનો શુંદર પાણીમાં ઘસી મોંમાં પડેલી ચાંદીઓ ઉપર ચોપડવો.

(૫૧) મૃગી અને વરાધનો ઉપાય.

લસણની કળીઓ વાટીને હાથે પગે ને તાળવે ચોપડવી, તેમજ લસણની કળી, મરી અને અફીણને સમ ભાગે લઇ પાણીમાં ઘસીને તાળવે ચોપડવું.

(૫૨) મબારખીનો ઉપાય.

આશરે ત્રણેક માસા ખેરની અંતરછાલને ગાયના દૂધમાં ઘસવી, પછી તેમાં અર્ધા મગ જેટલું ગોરૂચંદન ઘસી ત્રણ દિવસ સુધી સ્હવારમાં પાવું.

(૫૩) બાળક વારંવાર રોયાં કરતું હોય તેનો ઉપાય.

ત્રિફળા અને પીપરનું ચૂર્ણ મધ તથા ઘીમાં ચટાડવું.

(૫૪) રતવાના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો—ચોપડવાનો તથા પીવાનો—સુકાં આંબળાંને બાળીને કરેલી ભસ્મ, કપૂર, અફીણ, પારો, બાળેલું મોરથુથું, અને કણુઝીયું તેલ,

ઉપરની રકમોને સમ ભાગે લેઇ કણુઝીયા તેલમાં પરતીને મલમ જેવું થાય એટલે રતવાવાળા ભાગ ઉપર, તેમ ચાંદાં ઉપર ચોપડવું.

ઉપાય ૨ જો—તેમજ કાળી ઝીલનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને પાવું, અને ચાંદાં ઉપર તેમ રતવાવાળા ભાગ ઉપર ચોપડવું.

ઉપાય ૩ જો—મ્હોટી પીલુડીના પાનાંની ભસ્મ, અને ધાવડીના ફૂલની ભસ્મ સમ ભાગે લેઈ મધમાં કાલવીને રતવાવાળા ભાગ ઉપર ચોપડવી.

ઉપાય ૪ થો—શુદ્ધ કરેલા સોના ગેરૂને ગાયના દૂધમાં ખળી, તેમાં મધ નાખીને ચટાડવુ.

ઉપાય ૫ મો—બાળકને મોંઢે લાળ બહુ પ-

ડતી હોય તેનો ઉપાય–ઉપલસરી, તલ, લોદર અને જેઠીમધનો કવાથ કરી, મોંમાં ચોપડવું.

(૫૫) વાના ખુલાસાનો ઉપાય.

સેકેલી હીંગ અને સંચળને વાટી તેમાં મધ મેળવ્યા પછી, પાણી નાખીને પાવું. તેથી બંધાઇ ગયેલા વાની છૂટ થશે. હીંગ અને સંચળને સમ ભાગે લેવાં.

ઉપાય ૨ જો—વાયુ મટે ભૂખ લાગે દસ્ત બરોબર થાય તેવો–અજમોદ, સુંઠ, અને સિંધવખારને સમ ભાગે લેઇ ચૂરણ કરી, ધાવણમાં પાવું.

(૫૬) વરાધ વિષે હકીકત.

આ રોગ ઘણું ખરૂં કેટલાંક છોકરાંને ચાર પાંચ વરસનાં થતાં સુધીમાં થાય છે, અને તે વખતે ઘણું કરીને બાળકને પિત્તજવર અને પેટમાં વાયુનો વધારો થયેલો હોય છે, તેમ છાતીએ કફ બંધાઇ ગયેલો જણાય છે. રોગની શરૂઆતમાં સલેખમ થઈ તાવ આવે છે ને પછી લીલા રંગનો ઝાડો (દસ્ત) શરૂ થાય છે, તેમ જ છાતીમાં કફનો વધારો થયેલો હોવાથી ઉધરસ શરૂ થાય છે. આ રોગ જો વધારે મુદ્દત રહે છે તો તેમાંથી બાળકને કાંપણી

થઇ આવી, બેભાન અવસ્થા થવા માંડે છે, અને તેથી કોઇ કોઇ વાર બાળકનો દેહાન્ત થાય છે આ રોગ ઘણો ભયંકર છે, માટે આળસ, કે બેકાળજી રાખ્યા વિના તાકીદે બનતા ઉપચાર કરવાની ઘણી જરૂર છે. આ રોગના થોડાક ઉપાય આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે. આ રોગ વાળાને સાત દિવસ સુધી કાંઇપણ ગરમ વસ્તુ આપવી.

ઉપાય ૧ લો:—લવિંગ ટાંક એક, અને ટંકણખાર ટાંક બે, એ બેને ઝીણાં વાટી કુંવારના લાબરાના રસમાં વાલ વાલપુર ગોળીઓ વાળી તેમાંથી ગોળી એક પાણીમાં ઘસીને પાવી તથા કપાળે ચોપડવી.

ઉપાય ૨ જો:—સસણી પણ મટે-જીરૂં ટાંક ૨, સુંઠ ટાંક ૬, હરડે ટાં. ૨, રાઇ ટાં. ૨, તુલસીનાં બીજ ટાં. ૨, એળીયો ટાંક ૨, લસણ ટાંક ૨, કડવી નાઇનાં પાનાં ટાંક ૨, ઇંદ્રવારૂણી ટાં. ૨, બંદાલ ટાં. ૨, પટોલ ટાંક ૨, અથવા એ બધું સમ ભાગે લઇ, ખાંડીને ગોળમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી, રોજ ગોળી ૧ ધાવણમાં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૩ જો.—આ રોગમાં પ્રથમ ગરમાળાનો ગોળ, ઊંના બેદાણા, કાળીદ્રાક્ષ, બનફ્શાનાં

ફૂલ, કે તે ન મળે તો પાકાં પોચણાંનાં ફૂલ, વગેરે રેચક દવાઓ આપવી, અને જો કફનું જોર વધારે હોય તો કંપીલો, કેસર, કળીચૂનો, મ્હોટી હરડે દળ, બહેડા દળ અને ધોળા કાથાને સરખા વજનના લેઇ વાટીને પાણી સાથે ખળમાં ખળી, તેની ચણી-બોર જેવડી ગોળીઓ કરી, ત્હેમાંથી ગોળી એક ગરમ કરેલા ઘીમાં ઘસીને છાતીએ લેપ કરવો.

ઉપાય ૪ થો:—ઠણુઝીના ફળની મીંજ, અને કાચા મોરથુથા રતી એક ભારને પાણીમાં પરતી સરસવના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી, ગોળી એક ખવડાવવી.

ઉપાય ૫ મો:—કાચ એળીયો, અને શુદ્ધ કરેલા નેપાળાને સમ ભાગે લેઇ, લોઢાની કઢાઇમાં નાખી, વગર વીઆયેલી ગાયના મૂત્રમાં ઘુંટવું, ને પછી ત્હેની મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક ધાવણમાં ઘસીને પાવી.

છોકરૂં ખાતું હોય તો ખીચડી ખવડાવવી.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો:—કંપીલો માસા ચાર, કંકુ માસા ચાર, અને હીંગ માસો એક, એ ત્રણેને દહીંના પાણીમાં વાટી મરીના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી,

ધાવણા છોકરાને ગોળી નંગ એક ગરમ પાણી સાથે આપવી. મ્હોટાને ત્હેની વયના પ્રમાણમાં આપવી.

ઉપાય ૭ મો:—મરી ગયેલું સુકું અળસીયું પાણીમાં ઘસીને, તેનું એક ટીંપું બાળકના ગળામાં મૂકવાથી વરાધ આગળ ન વધતાં રોકાય છે.

ઉપાય ૮ મો:—બકામ લીમડીનાં પાનાંને એરંડીયું (દીવેલ) ચોપડી ભરસાડીયાં કરી પેટે બાંધવાં.

ઉપાય ૯ મો:—કસુંબીનાં ફૂલ, બાળકના પેસાબમાં ખદખદાવી, પાણી ગાળી લેવું, પછી તેમાંથી થોડું થોડું પાણી, દહાડામાં બે ત્રણ વાર ચમચા વડે પાવું.

ઉપાય ૧૦ મો:—જવાસાનાં માસા બે ભાર મૂળિયાને પાણીમાં ઉકાળીને તે પાણી પાવાથી ઘણી વાર આ રોગ મટે છે.

ઉપાય ૧૧ મો:—બાવળના ગુંદર અને કાચ એળીયાને સમભાગે લેઈ ખળમાં કુંવારના રસમાં પરતી, તેની પેટ ઉપર ખરડ કરવાથી આરામ થાય છે.

ઉપાય ૧૨ મો:—ઘોડા ચોળી (અશ્વચોળી) આ રોગને મટાડે છે. માટે બાળકને ત્હેની શક્તિ અને ઉંમરના પ્રમાણમાં આપવી.

ઉપાય ૧૩ મો:—બાંમનાં પાનાં વાટી તેના રસમાં ગોળ નાખીને પાવો.

(૫૭) વાધણીના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—નાળીએરના પાણીમાં જરા સાકર ઘસીને ચટાડવાથી, કે પાવાથી વાધણી મટે છે.

ઉપાય ૨ જો:—કેટલીકવાર અરીઠાને સારી (કોચી) બાળકના ગળામાં બાંધવાથી વાધણી બંધ પડે છે.

(૫૮) શરદીના ઉપાય: ખાંસી પણ મટે.

ઉપાય ૧ લો:—કાકડાસીંગ, તથા કડાના ઝાડના પાનાંને બારીક વાટી મધ સાથે ચટાડવાં.

ઉપાય ૨ જો:—ખાંસી, તાવ ને અતિસાર પણ મટે:—બાલા બીલીનો ગર્ભ, ધાવડીનાં ફૂલ, કાકડાસીંગ, પીપર અને અતિવિખની કળી સમભાગે લઈ ચૂર્ણ કરી, મધ અથવા ગોળમાં આપવું.

(૫૯) શક્તિ (બળ) વધારવાના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—ચઢતા પ્રકારના ખજુરને ધોઇ નાખી. તેમાંના ઠલીયા કાઢી નાખવા, પછી ત્હેને દૂધમાં પલાળી રાખી મસળી નાખવું, ને પછી ત્હેને ગાળીને, દિવસમાં બે ત્રણ વાર પાવું.

ઉપાય ૨ જો:—બે વરસથી મ્હોટાં બાળક માટે ખારેકને ધોઈ સ્વચ્છ કરી દૂધમાં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૩ જો:—પીપર, પીપરીમૂળ (ગંઠોડા), ગરમાળાનો ગોળ, અને સિંધવ સમભાગે લેઇ ઘીમાં પાવું.

ઉપાય ૪ થો:—આસંદને બહુ ઝીણું ખાંડી કપડછાણ કરવું, પછી તેમાંથી થોડુંક ચૂર્ણ દૂધમાં નાખીને પાવું, અથવા આઠ ભાગ દૂધમાં એક ભાગ ચૂર્ણ નાખી ગરમ કરીને પાવું.

ઉપાય ૫ મો:—ખસખસ, બદામની મીંજ, તથા ચારોળીને સમ ભાગે લઇ, ગાયના દૂધમાં ખીર કરીને પાવી, તે ગરમ હોય ત્યારે તેમાં થોડુંક ઘી ને ગળોનું સત્વ એક માસો નાખવું.

(૬૦) શૂળનો ઉપાય: આમ અને અજીર્ણ પણ મટે.

ઉપાય ૧ લો:—ધાણા અને સુંઠને સમ ભાગે લેઇ ઉકાળો કરીને પાવો.

ઉપાય ૨ જો:—આફરો પણ મટે-સિંધવખાર, સુંઠ, એલચી, હીંગ, ભારંગમૂળ, અને ઘોડાવજ, સમભાગે લેઇ તહેનું ચૂર્ણ ઘી સાથે ચટાડવાથી આફરો મટે, અને પાણી સાથે આપવાથી શૂળ મટે.

(૬૧) શરીર પુષ્ટ કરવાનો ઉપાય.

મારેલું સોનું, ઉપલેટ, મધ, ઘી, અને વજનું ચુર્ણ એક વરસ સુધી ચટાડવું. તેથી બળ, બુદ્ધિ, ને પુષ્ટી મળશે.

(૬૨) સંગ્રહિણીના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લોઃ—કોથમીર, જીરૂ, અને સાકરને ચાવીને ખવરાવવું.

ઉપાય ૨ જોઃ—બીલીનો ગર્ભ, અને સુંઠને સમભાગે લેઇ ખળમાં ઝીણી પરત્યા પછી ત્હેની ગોળમાં મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી, ને તેમાંથી એક ગોળી ધાવણ કે પાણીમાં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૩ જો—રક્ત સંગ્રહિણીનો—ગાયના ઘીમાં અથવા ગાયના દૂધમાં માયાંને ઘસીને પાવું.

ઉપાય ૪ થો—આમ અને સંગ્રહિણીનો—ઠંડા પાણીમાં સુંઠ ઘસી તેમાં સુંઠના જેટલો ગોળ, સાકર, કે ઘી નાખી ગરમ કરીને થોડું થોડું પાવું.

ઉપાય ૫ મો—આમલીની છાલનું ચૂરણ દહીંમાં બે ત્રણ વખત ચટાવું.

ઉપાય ૬ ઠો—આમ અને સંગ્રહિણીનો—લસણની કળીને ઉભી ચીરી, તેમાં તલપુર અફીણ ઘા-

લીને સેકવી, ને પછી તેની મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળી, ગોળી એક સ્હવારે ને ગોળી એક સાંજે ખવરાવવી.

ઉપાય ૭ મો—વાયુની પીડા, કમળો, તાવ, ને પાંડુરોગ મટે.—હલદર, દારૂહલદર, દેવદાર, ઉભી રીંગણીનું મૂળ, ગજ પીપર, ગધી સમેરવાનું મૂળ, અને સુવા, એનું ચૂર્ણ કરી મધમાં મેળવીને ચટાડવું.

(૬૩) સસણીના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો—ત્રિફળા, જેઠીમધ, અને મ્હોટી હરડેને સમ ભાગે લેઇ, ગરમ પાણીમાં ઘસી, તેમાં જરા સિંધવખાર અને મધ નાખીને પાવું.

ઉપાય ૨ જો—નાગરવેલના પાનને દીવેલ ચોપડી છાતી ઉપર મૂકવું, ને પછી તેની ઉપર ધીમો સેક કરવો.

ઉપાય ૩ જો—ચણાની દાળ જેટલો પાપડી-ચો ખારો વાટી, તેમાં જરા ગોળ મેળવીને ચટાડવો.

ઉપાય ૪ થો—સાજીખારને પાણીમાં ધોઇ, ધોવણમાં વાટીને ચટાડવો, તેથી ઉલટી થઇ સસણી નરમ પડશે.

ઉપાય ૫ મો—ગાયના મૂત્રને વસ્ત્રગાળ કરી, તેમાં જરા હળદર નાખીને પાવું.

ઉપાય ૬ ઠો—ધોળી ડુંગળીના ગાંઠીયાને ચીરી, છોકરાંના નાક આગળ ધરવું.

ઉપાય ૭ મો—કાળીજીરી અને હળદર, સમ ભાગે લેઇ પાણીમાં ઘસીને પાવી.

ઉપાય ૮ મો—કબુતરની હગારને વાટી મધમાં ચટાડવી.

ઉપાય ૯ મો—દમ પણ મટે.-ગંધક ટાંક બે, શુદ્ધ કરેલો પારો[1] ટાંક ૧, શુદ્ધ કરેલો હીંગળોક ટાંક ૨, ચોખા ટાંક ૩, એ બધું ઝીણું વાટી ખળમાં ભાંગરાના પાનાના રસ સાથે ખળીને, બાજરીના દાણા જેવડી ગોળીઓ વાળવી, ને તેમાંથી ગોળી એક બાળકની શક્તિ પ્રમાણે આપવી.

---

૧ પારાને શુદ્ધ કરવાની રીત—એક તપેલીમાં એક તોલો પારો નાખી તેની ઉપર તપેલીને બંધબેસતું આવે તેવું ઢાંકણું ઢાંકવું, પછી તે ઢાંકણામાં પાણી રેડી, તપેલીને ચુલા ઉપર ચઢાવી, ધીમો તાપ કરવો. તેથી અંદરનો પારો ઉડીને ઢાંકણાની નીચે ચોટશે, તે એક વાસણમાં લેઇ તેને બે વખત પાણીમાં ધોઈ નાખવો, તેથી શુદ્ધ થઇ દવાના કામમાં વાપરવા લાયક થશે.

આ ગોળીઓમાંથી રોજ ત્રણ ત્રણ ગોળીઓ મ્હોટાં માણસ ખાય તો ત્હેને પણ દમનો રોગ મટે.

ઉપાય ૧૦ મો.—હીકામાળી, રેવંચી, અને કાચ એળીયાને સમ ભાગે લેઇ ગરમ પાણીમાં વાટી પેટે તેમ ડુંટીની આસપાસ લેપ કરવો.

(૬૪) સલેખમનો ઉપાય, શરદી પણ મટે.

બાળકના માથા ઉપર તેમ નાક ઉપર અફીણના કસુમ્બાનો લેપ કરવો, તેમ પેટમાં વિકાર હોય તો પેટે પણ કસુમ્બો[1] ચોપડવો.

(૬૫) હોજરીમાં લોહી જામી ગયું હોય તો તે ગાળીને આરામ થવા માટે નીચેના ઉપાય કરવા.

ઉપાય ૧ લો:—ફુદીનાનાં લીલાં અથવા સુકાં પાનાંને પાણીમાં વાટીને પાવાથી હોજરીમાં બંધાઇ ગયેલું લોહી વેરાઇ જાય છે.

ઉપાય ૨ જો:—કબુતરના બચ્ચાંની હાડકી ખાંડી લોટ કરી, એક માસા સુધી ફુકાવવી, તેથી બંધ થયેલું લોહી વેરાય છે. (માંસાહારી માટે આ દવા ઠીક છે.)

---

૧ અફીણનું પાણી.

ઉપાય ૩ જો:—આ રોગમાં ઉલટી કરાવવાથી ફાયદો થાય છે.

ઉપાય ૪ થો:—હોજરીમાં લોહીની ગાંઠ બાઝી હોય:—સમુદ્રફળને ગાયના ઘીમાં ઘસી, શક્તિ પ્રમાણે આપવું (ઝેરી છે માટે વિચારીને આપવાનું છે)

(૬૬) હગામણ (ઝાડા) ના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો:—ગાયના ઘીને ગરમ કરી, તેમાં જાયફળ, અને સુંઠ ઘસીને પાવું, અથવા ચટાડવું.

ઉપાય ૨ જો:—ઇંદ્રજવના મૂળને છાશના નીતર્યા પાણી (પરાચ)માં ઘસીને પાવું, તેમાં થોડીક હીંગ વાટીને નાખવાની જરૂર છે.

(૬૭) થાનના રોગ અને ધાવણ લાવવાના ઉપાય.[1]

બાળકનું જીવન ધાવણ ઉપર છે, અને ધાવણનું સ્થાન માતાનાં થાન છે, તેથી થાનમાં વિક્રિયા થતાં ધાવણ આવવાને, તેમ ધાવવાને બાળકને હરકત પડે છે, આથી થાનના થોડાક ઉપાય આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે.

---

૧ ખરૂં જોતાં બાળકના ઉપચારોમાં આ બે બાબતોનો સમાવેશ ન થાય, તો પણ બાળકને તેમ માતાને આ વિષયની ઘણી જરૂર હોવાથી દાખલ કર્યા છે.

થાન દુખતા હેાય ત્હેના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લેાઃ—પીરેાજો તેાલા ચાર, ઘૃત (ઘી) તેાલા પાંચ, રાલ તેાલા ચાર, ફુલાવેલું મેારથુથુ તેાલા ૪ અને મીણુ તેાલા ચાર.

પ્રથમ ઘૃત અને મીણુ ગરમ કરી, ત્હેમાં પીરેાજો, રાળ અને ફુલાવેલું મેારથુથુ બહુ ઝીણું વાટીને નાખવું, ને પછી ઉતારી લેઇ, મલમ જેવું થાય એટલે થાન ઉપર ચેાપડવું.

ઉપાય ૨ જોઃ—રસ કપૂર ટાંક ૪, આરતી કપૂર ટાંક ૪, સફેતેા ટાંક ૪, હુળદર ટાંક ૪, હીરા દક્ષિણુ ટાંક ૪, ઇલાયચી ટાંક ૪, રાળ ટાંક ૪, મરી માસા ૨, મીણુ તેાલા ૨, ઘી તેાલેા ૧.

મીણુ અને ઘી ગરમ કરી તેમાં ઉપર બતાવેલી રકમેા બહુ ઝીણી ખાંડીને નાખવી, ને મલમ જેવું થાય એટલે થાન ઉપર લેપ કરવેા.

ઉપાય ૩ જોઃ—ફટકડી અને સફેતાને સમ ભાગે લેઇ, ગરમ કરેલા ઘીમાં નાખી, મલમ કરી ચેાપડવું.

ઉપાય ૪ થેાઃ—થાંન ઉપર નાસુર પડ્યાં હેાય તેને માટે—રસકપૂર, હીરાદક્ષિણુ, ઇલાયચી અને માણુસનાં અસ્તી (હાડકાં) ની ભસ્મ સમ ભાગે

લેઇ ગરમ કરેલા ઘી અને મીણમાં નાખીને ચોપડવું.

ઉપાય ૫ મોઃ—થાનની પીડા ઉપર–ઈંદ્ર વાચણીનું મૂળીયું પાણીમાં ઘસીને ચોપડયાથી થાંનનું દુઃખ મટે છે.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો.—થાંન પાકયાં હોય તે રૂઝવવાનો–રાયણના ઝાડનાં લીલાં છાંડીયાં લાવી, પાણીમાં ઘસી, પાકેલા થાન ઉપર ચોપડવાથી રૂઝ વળશે.

ઉપાય ૭ મો સદરઃ—જુવારને પાણીમાં ખાંડી, ગાયની છાશમાં રાંધી, સહજ ગરમ હોય તે વખતે પાકેલા થાંન ઉપર મૂકી, પાટો બાંધવો. તેથી થાન ઉપરનાં ગુંમડાં ફુટીને આરામ થશે.

ઉપાય ૮ મોઃ—થાંન ઉપર છિદ્રો (ઘારાં) પડયાં હોય તેને માટે–રાળને ખૂબ ઝીણી વાટીને તેમાં, તેના વજનથી ચાર ગણું ગાયનું ઘી નાખીને બહુ ગરમ થવા દેવું, ગરમ થતી વખતે લાકડાના કડકાથી હલાવવું, પછી તેમાં મરડાશીંગ અને મોરચુંથું વાલ વાલ વાટીને નાખવું, પછી હુકકાના પાણીથી થાંન ધોઇ નાખી, તેની ઉપર તેનો લેપ કરવો.

ઉપાય ૯ મો સદરઃ—કપાસના છોડનાં મૂળીચાં, અને દુધીને વાટી, ઘઉંની કાંજીમાં મેળવીને થાન ઉપર લેપ કરવો.

ઉપાય ૧૦ મો સદર:—વાંઝણી કંકોડી (કંટોલી, જેના ફૂળનું શાક થાય છે તે) નાં મૂળને પાણીમાં ઘસી, ગરમ કર્યા પછી, ટાઢું પડે એટલે ચોપડવું.

ઉપાય ૧૧ મો સદર:—કુંવારના લાબરા (કુંવાર પાઠા) ના મૂળને પાણીમાં ઘસી, તેમાં જરા દળેલી હળદર નાખી ચોપડવું.

ઉપાય ૧૨ મો સદર:—મીંઢળને પાણીમાં ઘસીને ચોપડવું.

ઉપાય ૧૩ મો:—મીઢીયાવળ (સોના મુખી) નાં મૂળ, પાણીમાં ઘસીને લેપ કરવો.

ઉપાય ૧૪ મો:—હળદર અને લોધરને પાણીમાં ઘસી લેપ કરવો, અથવા હળદર અને કુંવારના લાબરાનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને ચોપડવું.

ઉપાય ૧૫ મો:—હીંગોરાનું મૂળ, પાણીમાં ઘસી, ગરમ કરીને ચોપડવું, અને ત્હેની ઉપર ધંતુરાનાં પાનને શેકીને દિન ત્રણ સુધી રોજ જુદાં જુદાં બાંધવાં.

ઉપાય ૧૬ મો:—કડવી ઇંદ્રવારણીનું મૂળ, પાણીમાં ઘસીને ચોપડવું.

(૬૮) સ્ત્રીને ધાવણ લાવવા તથા વધારવાના ઉપાય.

થાંન સારાં હોવા છતાં પુરતું ધાવણ ન આવતું હોય તો બાળકને ભૂખ્યાં રહેવું પડે, ને તેથી તેઓ જોઇએ તેવાં તંદુરસ્ત થાય નહિ. બાળકને ગમે તેટલું ગાયનું કે બકરીનું દૂધ પાયા છતાં ત્હેને પોતાની માના દૂધ જેટલો સંતોષ મળતો નથી, તેથી કહેવત છે કે "દૂધ તો માયકા, ઓર દૂધ કાયકા?" આથી ધાવણ વધે તેવા થોડાક ઉપાય આ નીચે આપવામાં આવ્યા છે.

ઉપાય ૧ લો—સાઠી ચોખા એટલે વ્રહીના ચોખા શેર ૦ાા ને રાંધી, તેમાં પાણી શેર ૦ા નાખી, ચોળીને ખાધાથી ધાવણ વધારે આવે છે.

ઉપાય ૨ જો.—શતાવરીને ગાયના દૂધમાં પાતાં, ધાવણમાં વધારો થાય છે.

ઉપાય ૩ જો—કપાસના છોડનાં મૂળીયાં અને શેરડીનાં મૂળીયાં વાટીને, ઘઉંની કાંજીમાં મેળવીને ખાવાથી ધાવણ વધે છે.

ઉપાય ૪ થો—ગળોના ઉકાળામાં ગાયનું દૂધ નાખીને પીવું.

ઉપાય ૫ મો—ભોંય (પાતાળ) કોળાનું ચૂર્ણ દૂધમાં સાકર સાથે પીવું.

ઉપાય ૬ ઠ્ઠો—ગરમ કરેલા ગાયના દૂધમાં બે માસા સુધી પીપરનું ચૂર્ણ (વાટેલી પીપર) નાખીને પીવું.

ઉપાય ૭ મો—ઘઉંનો રવો, અને અખરોડનાં પાનાં સમ ભાગે એકત્ર કરી, ત્હેની પુરીઓ વણી, ગાયના દૂધ સાથે દિન સાત સુધી ખાય તો ધાવણમાં ઘણોજ વધારો થાય.

ઉપાય ૮ મો—આસંદ, ભોંયકોળુ, અને જેઠીમધને સમ ભાગે લેઇ, કાઢો કરી, ગાયના દૂધ સાથે પાવો.

ઉપાય ૯ મો—ધાવણ માટે સવા (સુવા) ની સુખડી કરવાની રીત. અર્ધો શેર ઘી અને અર્ધો શેર ગોળનો પાયો કરી, તેમાં બાજરી, કે ઘઉંનો શેર લોટ અને અછેર સવા (ઝીણા ખાંડી લોટ જેવા કરીને અથવા દળીને) નાખવા, ને પછી ત્હેનાં ચોસલાં પાડી, રોજ સ્હવારમાં નવટાંક ચોસલાં ખાવાં. આથી બાળકના પેટમાં વાયુનો ભાગ હશે તો તે મટી, ધાવણમાં બહુજ વધારો થશે.

ઉપાય ૧૦ મો—વિદારી કંદને ગાયના દૂધમાં ઘસીને પીવો.

(૬૯) હેડકીનો ઉપાય.

પંચમૂળ સમ ભાગે લઇ અર્ધકચરાં ખાંડવાં, પછી તેને પાણીમાં ઉકાળવાં, ઉકળતી વખતે તેમાં થોડુંક ગાયનું ઘી તથા ગાયનું દૂધ નાંખવું. ઉકળતાં ઉકળતાં ચોથા ભાગનું પાણી રહે ત્યારે ટાઢું પાડીને પીવું.

(૭૦) હાંફણી, સસણી, વરાધ, આફરો, તાવ, ઉધરસ અને બંધકુષ્ટનો ઉપાય.

એળીયો, ઈંદ્રવારૂણી, અને અજમાનો કવાથ આપવો.

(૭૧) થાન દુખતાં હોય તેના ફરી બીજા ઉપાય.

સમડાના ઝાડની સમડીઓને છાશની પરાચમાં બાફવી, ને પછી વાટીને તેની લુગદી દિન સાત સુધી થાન ઉપર મૂકી, ઉપર પાટો બાંધવાથી થાન દુખતાં રહેશે.

ઉપાય ૨ જો—થાંન ઉપર ગાંઠ થઇ હોય બ્રહ્મદંડી પંચાંગ સાથે લેવી, અને તેના વજન બરોબર શાહજીરૂ લેઇ, ખાંડીને કપડે ચાળવું, ને પછી તેમાંથી રોજ ટાંક ૨ ભારની સવારમાં ફાકી મારવી.

ઉપાય ૩ જો—કાળુ ગાંઠીયું નામનો છોડ થાય છે તેનાં લીલાં પાનાં, પાણીમાં વાટી થાન

ઉપર બાંધવાથી ગાંઠ વેરાઇ જાય છે, અથવા ફુટી-ને મટે છે.

(૭૨) થાન પકવવા માટે ઉપાય.

મીઠી ગલોડી (ટેંડુડી) નાં પાનાં વાટીને તેની લુગદી મૂકવી, એટલે પાકીને વહેલું ફુટી રૂઝ વળશે.

(૭૩) પાકેલાં થાન રૂઝવવાનો ઉપાય.

કડવા લીમડાનાં પાનાંને ઘીમાં તળીને બાંધ-વાથી રૂઝ વહેલી વળશે.

(૭૪) થાન ઉપર ચાંદી, કે ચાંદાં (ધારાં) પડી ગયાં હોય તેનો ઉપાય.

કડાકાચર[1] નામનો વેલો થાય છે. (જેનાં પાનાં, મરચીના પાનાંને વધારે મળતાં આવે છે) તેનાં પાનાંને વાટીને ચોપડવાથી તરત રૂઝ વળે છે (અનુભવ સિદ્ધ દવા છે)

(૭૫) ધાવતી વખતે માથું મારવાથી થાનમાં ગડબ ઘાલી હોય તે મટવાનો ઉપાય.

નહાતી વખતે થાન ઉપર ચોટલાની લટો છુટી

---

૧ આ વેલાનું મૂળીયું પાણીમાં ઘસીને આંખમાં આંજ-વાથી સાપનું ઝેર ઉતરી જાય છે, તેમજ ઢોરને હરકોઇ ઝેરી જાનવર કરડયું હોય તો તેની આંખોમાં આંજવાથી ઝેર ઉતરે છે.

રાખી તેની ઉપર ગરમ પાણી (સહન થાય તેવું ગરમ) રેડતાં જવું ને કાંસકી ફેરવતાં જવું, એટલે ગડબ વેરાઇ જશે. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દહાડા સુધી કરવું જોઇએ.

(૭૬) ધાવણું છોકરૂં મરી ગયા પછી થાનમાં ધાવણ વધી જઇ, તે ફાટ ફાટ થઇ, દુખતાં હોય તેના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો—દીવેલા (એરંડા) નાં પાનાં ગરમ કરી થાન ઉપર મટતા સુધી બાંધવાં.

ઉપાય ૨ જો—નદી, કે ખાડીમાંથી સેવાલ મંગાવી થાન ઉપર બાંધ્યાં કરવી.

ઉપાય ૩ જો—રીંગણીનાં પાનાં ગરમ કરીને બાંધવાં.

ઉપરની દવાઓ કરવાથી ધાવણ સુકાઇ જઇ આરામ થશે.

(૭૭) ધાવણ વધારવાના ઉપાય.

ઉપાય ૧ લો—સારસાપરીલાનાં મૂળીયાં પાણી કે દૂધમાં ઘસીને પીવાથી ધાવણમાં વધારો થાયછે.

ઉપાય ૨ જો—ખસખસ ને બાજરી એકઠી કરીને ફાકવી.

છગનલાલ વિદ્યારામ રાવળે રચેલાં પુસ્તકો.

૧ વિલાસિની અથવા સતનો જય.	૧—૪—૦
૨ સજ્જન તે સજ્જન.	૦—૫—૦
૩ મનુઋષિનાં નીતિ વચન ભાગ ૧ લો. (બીજી આવૃત્તિ).	૦—૧—૦
૪ જીવ હિંસા નિષેધ (બીજી આવૃત્તિ).	૦—૪—૦
૫ સ્વચ્છતા (છઠ્ઠી આવૃત્તિ). (નથી)	૦—૪—૦
૬ ઋતુ વર્ણન કોઃ	૦—૩—૦
૭ રાજપીપળા સંસ્થાનની ભૂગોળ.	૦—૪—૦
૮ જાવજી જીવન ચરિત્ર.	૦—૨—૦
૯ વાગડમેં સિંધીયુંકા બખેડા.	(નથી
૧૦ પંચેંદ્રિય ચરિત્ર ને બીજાં ૧૪ કાવ્યોનો સંગ્રહ (હિંદી યોગશાસ્ત્રનો ઉત્તમ ગ્રંથ).	૦—૮—૦
૧૧ વૈદક વિલાસ ભાગ ૧ લો.	૦—૮—૦
૧૨ વૈદક વિલાસ ભાગ ૨ જો (ઔષધિ કોશ સહિત).	૧—૪—૦
૧૩ બ્રિટિશ રાજ્ય પહેલાંની ગુજરાતની આર્થિક સ્થિતિ.	૦—૩—૦

નં. ૧ થી લક્ષ્મીદાસની કુંપની બુકસેલર, મુંબઈ કોટ પારસી સ્ટોરમાંથી; ૮ ગુજરાત વર્ના. સો. માંથી; ૧૧, ૧૨ કોટ, સાસુન બિલ્ડીંગસ, ગુજરાતી પ્રેસમાંથી; ને બાકીનાં લુણાવાડામાં કર્તા પાસેથી રોકડી કીમતે મળશે. સામટાં પુસ્તકો લેનારને સારું કમીશન આપવામાં આવે છે.